U1_Titel:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:08 Seite U1

Die vhs
Volkshochschulen

vhs Vaterstetten

Winter 2012/13

Junge vhs
Politik, Gesellschaft, Recht
Gesundheit
Pädagogik, Psychologie
Kultur
Führungen
Natur, Technik
Berufliche Bildung, EDV
Sprachen
Kreatives
Ernährung, Mode

Moderne exclusive Floristik

Gartencenter

Friedenstr. 19
85591 Vaterstetten
Tel.: (0 81 06) 10 15
Fax: (0 81 06) 30 27 18

Ziegltrum

Kaufen Sie beim Erzeuger

Topfpflanzen - Schnittblumen - Grünpflanzen - Keramik - Stauden
Ziersträucher - Obstgehölze - Rosen - Beet- und Balkonpflanzen

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 8.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr, Samstag 8.00-12.30 Uhr

PETRA SCHÜTZ-KLOSCHINSKI
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

Ihre Weg-Begleitung
aus schwierigen Lebenssituationen

- nach **Verlust** und **traumatischen Ereignissen**
- bei **Ängsten** und **Zwängen**
- bei **Selbstzweifel**
- bei **Lernschwächen**
- **Rauchfrei** werden
- **Gewicht** reduzieren
- bei **Veränderungswünschen**
- **Selbsthypnose** erlernen

intergrale Gesprächs- & Hypnosetherapie, mentales Coaching

Termine nach Vereinbarung
0171/6007620
www.the-hyp.de, Marktplatz 11 I.OG, 85598 Baldham

35 Jahre
Geith Optik
Kompetenz für besseres Sehen

Brillen Kontaktlinsen
Funktionaloptometrie

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9.00 - 12.30
und 14.00 - 18.30
Sa 9.00 - 13.00

Baldham
Neue Poststr. 9
Tel. 0 81 06 / 70 69

HS Fachmarkt

Alles, was Sie brauchen!

Haushaltwaren
Schreibwaren
Schulbedarf
Spielwaren
LOTTO

VATERSTETTEN
Wendelsteinstraße 3
Tel. 0 81 06 / 3512 20
Montag mit Freitag 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag 9.00 – 12.30 Uhr
durchgehend geöffnet

Gut für die Region.

Kreissparkasse
München Starnberg Ebersberg

Kreissparkasse

Wir engagieren uns für die Menschen in den Landkreisen München, Starnberg und Ebersberg. Denn dem Vertrauen unserer Kunden verdanken wir unser kontinuierliches Wachstum. Für eine Region, in der es sich zu leben lohnt. **089 23801 0** · **www.kskmse.de**

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:17 Seite 3

Vorwort

Liebe TeilnehmerInnen,

auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten ist es wichtig für eine in den Gemeinden integrierte Bildungseinrichtung, sich an für die Bildung wichtigen Visionen und Zielen zu orientieren. Das Leitbild der Volkshochschule Vaterstetten spiegelt die Grundsätze wider, denen sich die vhs gemäß ihrem Bildungsauftrag verpflichtet fühlt.

Leitbild vhs – Abteilung Erwachsenenbildung

Die vhs ist ein überparteilicher und überkonfessioneller Ort der Begegnung und Auseinandersetzung. Sie ist offen für alle Bevölkerungsgruppen.

Bei der Verwirklichung ihres Bildungsauftrages versucht die vhs, das Verhältnis zwischen Kursleitern, Teilnehmern und der vhs (Anbieter) ausgewogen und harmonisch zu gestalten.

Das Programm der vhs spiegelt die inhaltliche Unabhängigkeit wider.

Das Programm der vhs ist qualitativ hochwertig und „lebendig“, im Sinne von:

-aktuell	-kritisch	-offen
-zukunftsweisend	-demokratisch	-emanzipatorisch
-differenziert	-integrativ	-umfassend
-generationenübergreifend	-der Selbsterfahrung dienend	

Die vhs betreibt eine differenzierte, bewusste und sozialverträgliche Preispolitik.

Die vhs arbeitet wirtschaftlich und kostenbewusst. Öffentliche Förderung ermöglicht es der vhs, ihrem Bildungsauftrag gemäß marktorientiert, aber nicht marktabhängig zu arbeiten.

Die vhs ist das kommunale Weiterbildungszentrum.
Sie ist in der Kommune eingebunden, d.h. durch Vernetzung mit anderen Institutionen und Einrichtungen ist sie ein Bestandteil der Gemeinden.

Die vhs trägt dafür Sorge, die Arbeitsplätze der festangestellten und der freien MitarbeiterInnen zu erhalten.

Weiterbildung lohnt sich – die Bildungsprämie

Um möglichst viele Menschen zum kontinuierlichen Lernen im gesamten Lebenslauf zu motivieren, hat die Bundesregierung die so genannte "Bildungsprämie“ eingeführt: Wer in seine Bildung investiert, kann über Finanzierungsmöglichkeiten und staatliche Zuschüsse unterstützt werden.

Einen Prämiengutschein in Höhe von maximal € 500,- können Erwerbstätige erhalten, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit € 25.600,- (oder € 51.200,- bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt.
Mit dem Prämiengutschein übernimmt die Bundesregierung 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal € 500,-.
Auch Mütter und Väter in Elternzeit oder Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer können einen Prämiengutschein bekommen.

Voraussetzung für die Förderung ist der Prämiengutschein, der nach einer persönlichen Beratung ausgestellt wird.
Bitte nehmen Sie dazu mit Frau Dr. Eglauer (Tel. 08092 - 8195 - 18) Kontakt auf.
Weitere Informationen zur Bildungsprämie: www.bildungspraemie.info

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:17 Seite 4

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3
Inhaltsverzeichnis 4
Wie funktioniert die Anmeldung? 5
Geschäftsstelle, Kontaktmöglichkeiten 6
Allgemeine Informationen 7
Ortspläne 9

Junge vhs
Fun & Action 10
Schule, Ausbildung & Beruf 11
Ohne Schublade 12

Politik, Wirtschaft, Recht
Politik, Geldanlage 15
Juristische Vorträge 16

Gesundheit
Bootsführerscheine, Segeln 19
Entspannungskurse 22
Bewegungskurse 29
Selbstverteidigung 36
TAM TAM 37
Tanz 40
AbenteuerKinderWelt, Babys 42

Medizin, Pädagogik, Psychologie
Herzwochen 2012 44
Medizin 44
Reha-Sport 46
Massage 46
Naturheilkunde 46
Gesundheit und Ernährung 48
Lernhilfen 49
Lernen für Kinder 50
Erziehung 50
Psychologie 52
Philosophie 54

Kunst, Literatur, Musik
Kinder-Uni 55
Literatur, Theater 56
Kunstgeschichte 57
Ausstellungsbesuche 57
Musik 61
Studium Generale 62
Ausstellungen der vhs 64

Führungen, Reisen
Heimatkunde, München Spezial 65
Kunstführungen für Familien 67
Studienfahrten, Reisen 68

Umwelt, Natur, Technik
Diavorträge, Landeskundliche Vorträge 70
Astronomie, Staatsoper 71
Haus und Garten 72
Natur 72
Technik für Kinder, Tiere 73
Fotografie 74

EDV, Berufliche Bildung
Buchführung, Handy, iPad 77
Apple 78
GPS 78
Seniorenseminare 79
Neustart 80
Basiswissen 80
Spezialseminare 82
Laptop 83
Internet 84
Bildbearbeitung 85
Multimedia 87
Programmierung 87
Computer für Kids 88
Berufliche Qualifikation 89

Sprachen
Allgemeines 92
Englisch 93
Französisch 96
Italienisch 97
Spanisch 100
Griechisch 101
Türkisch 102
Chinesisch 102
Japanisch 102
Polnisch 102
Kroatisch 102
Ungarisch 103
Niederländisch 103
Tschechisch 103
Russisch 103
Schwedisch 103
Arabisch 103
Portugiesisch 104
Deutsch als Fremdsprache 104

Malen, Zeichnen, Werken
Lange Nacht der Kunst 105
Malen und Zeichnen 105
Plastisches Gestalten 111
Schmuckgestaltung, Silberschmieden 113
Textiles Gestalten 114
Kunsthandwerk 115
Holzarbeiten 116
Weihnachtsdekoration 117
Ikebana 118
Spiele, Zauberei 119

Ernährung und Mode
Gastroseminar , Hauswirtschaftslehrgang 120
Internationale Küche 121
Gesunde Küche 123
Einheimische Spezialitäten 123
Weine 126
Kochen mit Kindern 126
Farbe und Stil 127
Traumstücke 128
Patchwork 129

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:17 Seite 5

Wie funktioniert die Anmeldung?

Sie haben wie immer verschiedene Möglichkeiten, sich bei der vhs anzumelden. Egal, ob telefonisch, persönlich, per Fax oder per E-mail - wir versuchen, den Anmeldevorgang so unkompliziert wie möglich für Sie zu gestalten. Sie können sich fortlaufend während des gesamten Semesters anmelden, in allen Geschäftsstellen werden für das gesamte Kursprogramm Anmeldungen entgegen genommen...

Sie erreichen uns telefonisch und persönlich zu den nachfolgenden Zeiten (bitte beachten Sie: Während der Schulferien gelten geänderte Öffnungszeiten):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35
09.00-12.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91			09.00-12.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91	
16.00-19.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	17.00-19.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91	17.00-19.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91	16.00-19.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	

Anmeldungen per e-mail
Die vhs ist natürlich auch im Internet vertreten, so dass Sie "online" Ihre Kurse buchen können.
Unser gesamtes Angebot finden Sie unter: www.vhs-vaterstetten.de
Sie können uns auch Kommentare, Anregungen und Verbesserungsvorschläge auf diesem Wege zukommen lassen.

Anmeldungen per Fax
Sie können sich unter der Nummer (0 81 06) 35 90 16 auch per Fax für Ihre Kurse anmelden.
Für eine Anmeldung per Fax ist es äußerst wichtig, dass folgende Angaben enthalten sind:
- Kursnummer / - Kurstitel
- Ihre Anschrift / - Ihre Telefon-/Faxnummer
- und Ihre Bankverbindung.
Ohne diese Angaben kann leider keine Anmeldung erfolgen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung...

Wir setzen auf Qualität!

Vorrangiges Ziel der vhs Vaterstetten ist es, eine hohe Kundenzufriedenheit sicher zu stellen. Um dies auch in Zukunft zu gewährleisten, hat die Volkshochschule das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der European Foundation for Quality Management (EFQM) eingeführt.

Dabei werden bayernweit geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen.

Als erste Erwachsenenbildungseinrichtung bundesweit hat die vhs Vaterstetten das Zertifikat "Committed to Excellence in Europe" erhalten.
Im Jahr 2005 bewarb sich die vhs Vaterstetten als erste Volkshochschule um den "Ludwig-Erhard-Preis", der im Rahmen von EFQM verliehen wird.

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:17 Seite 6

vhs-Team, Öffnungszeiten

Geschäftsstelle Vaterstetten
Wendelsteinstraße 10
85591 Vaterstetten

Tel.: (0 81 06) 35 90 35
Fax: (0 81 06) 35 90 16
Internet: www.vhs-vaterstetten.de
e-mail: Service@vhs-vaterstetten.de
Geschäftszeiten: Mo. bis Fr. 9.00-12.00 Uhr
Mo. und Do. 16.00-19.00 Uhr

Die pädagogischen Mitarbeiter (von links nach rechts):
Peter Lang (Sprachen, Literatur, Tanz)
Hildegard Petschik (Außenstelle Poing, alle Programmbereiche)
Jürgen Will (Geschäftsführung)
Songart Oesterling (Medizin, Pädagogik, Psychologie, Ernährung und Mode)
Hubert Schierl (Gesundheit, EDV)
Bettina Nölle-Budka (Kreatives Gestalten, Kunst, Musik, Führungen, Reisen)
Holger Oesterling (Politik, Wirtschaft, Recht, Ökologie, Technik, landeskundliche Diavorträge, berufliche Bildung, Junge vhs)

Die Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle (v.l.n.r.):
Daniela Gründl, Gabi Koller, Heidi Pfau, Liane Neumann, Elisabeth von Fleissner, Ulrike Burggraf, Karin Schöne, Katja Schlutius

Außenstelle Poing-Pliening-Anzing

Büro:
Volkshochschule, Friedensstraße 5
85586 Poing
Tel. (0 81 06) 35 90 91
Fax: (0 81 06) 35 90 95

Geschäftszeiten:
Mo. und Do.: 9.00-12.00 Uhr
Di. und Mi.: 17.00-19.00 Uhr

Planung/Konzept: Hildegard Petschik (links)
Kursbetreuung: Evelyn Blobelt (Mitte), Katja Schlutius (rechts)

Außenstelle Zorneding

Büro:
Haus der Vereine,
Anton-Grandauer-Straße 3
85604 Zorneding
Tel.: (0 81 06) 2 90 32
Betreuung:
Gabi Koller

Außenstelle Neukeferloh

Betreuung:
Brigitte Dorsch
Kärtner Straße 6
85630 Neukeferloh
Telefon: (0 89) 46 08 95 78

Auszubildende:
Veronika Schmid

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:17 Seite 7

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Anmeldung und Bezahlung
Sie können sich für die Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge verbucht. Die Kursgebühr können Sie bar oder per Lastschrift zahlen. Bei telefonischer und schriftlicher sowie bei Online-Anmeldung ist nur das Lastschriftverfahren möglich. Ihre Anmeldung zu den Veranstaltungen der Volkshochschule Vaterstetten ist verbindlich. Das Entgelt wird 10 Tage vor Kursbeginn abgebucht. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Gebühren von Ihnen zu tragen. Bei Zahlungsverzug gelten die gesetzlichen Bestimmungen.
Für Einzelvorträge ist keine Anmeldung erforderlich (Abendkasse), es sei denn, es wird ausdrücklich darauf hingewiesen. Die Gebühr ist vor Veranstaltungsbeginn fällig.

Rücktritt von Teilnehmenden
Sollten Sie an gebuchten Veranstaltungen nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt möglich:
Bis 3 Werktage vor Beginn der Veranstaltung
Bei Exkursionen, Studienfahrten und Reisen gelten gesonderte Stornobedingungen.
Die Rücktrittsbedingungen gelten auch im Krankheitsfall.

Reisen
Die Volkshochschule Vaterstetten e.V. veranstaltet keine Reisen. Sollte die Volkshochschule Vaterstetten als Vermittler auftreten, so gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des Reiseveranstalters.

Rücktritt durch die Volkshochschule Vaterstetten
Kurse kommen nicht zustande und können von der Volkshochschule Vaterstetten abgesagt werden, wenn
der/die Kursleiterin ausfällt,
die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
Bei Veranstaltungen, die in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen ausgeschrieben werden, gelten die Teilnahmebedingungen der jeweils veranstaltenden Volkshochschule.

Rückzahlungen
Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück. Für Teilnehmende am Lastschriftverfahren ist eine Rückzahlung nur bargeldlos möglich.

Kürzung der Kursdauer
Kurse, die nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, können gekürzt durchgeführt werden. Teilnehmende, die damit nicht einverstanden sind, erhalten die volle Kursgebühr zurück.

Ermäßigungen erhalten:
Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, Auszubildende, Studenten (25 Jahre), Schüler und Schülerinnen, Absolventen des freiwilligen sozialen Jahres, Schwerbehinderte, BFD-Absolventen

Urheberrechtsschutz
Aus urheberrechtlichen Gründen weisen wir Sie daraufhin, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet ist.
Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule Vaterstetten auf keine Weise vervielfältigt werden.

Haftung
Die Haftung der Volkshochschule Vaterstetten beschränkt sich auf alle Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz seitens der Volkshochschule Vaterstetten vorliegen.

Gültigkeit
Sollten Bestimmungen des Vertragswerkes ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Sonderpublikation der Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Zur leichteren Orientierung im Programmangebot der Volkshochschule Vaterstetten wird gleichzeitig mit dem Hauptprogramm auch die Sonderpublikation **„Kinder, Kinder“,** das Kinder - und Familenprogramm der vhs, aufgelegt.
Die Publikation wird an zentralen Stellen ausgelegt (beispielsweise Arztpraxen, Kindergärten, Kinderkrippen, Schulen etc.). Darüber hinaus finden Sie das Programm vor der Grundschule Vaterstetten in der Wendelsteinstraße 8.
Und natürlich senden wir es Ihnen auf Anforderung gerne auch zu, rufen Sie einfach an... Tel. (0 81 06) 35 90 35

Die Musikschule Vaterstetten

Die Musikschule hat seit über 35 Jahren einen festen Platz in der Gemeinde Vaterstetten.
Viele regionale und überregionale Erfolge verweisen auf das hohe Niveau der Einrichtung.

Wendelsteinstr. 8, 85591 Vaterstetten
Tel. 08106 / 362693, Fax 08106 / 362695
www.musikschule-vaterstetten.de
service@musikschule-vaterstetten.de

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:17 Seite 8

Der Vorstand der vhs Vaterstetten

1. Vorsitzende:
Karin Kölln-Höllrigl
Wallbergstr. 7
85586 Poing
(01 74) 6 76 20 13

2. Vorsitzender:
Jens Tischer
Fuchsweg 84
85598 Baldham
(0 81 06) 47 48

Schatzmeister:
Werner Weickert
Westweg 15
85375 Neufarn
(0 81 65) 6 47 40 98

Schriftführerin:
Birgit Piprek
Amselweg 21
85646 Anzing
(0 81 21) 4 63 57

Beisitzer:

Margit Fischer
Mondstraße 3a
85598 Baldham
(0 81 06) 89 92 90

Heinz Leutloff
Mendelssohnstr. 31
85598 Baldham
(0 81 06) 84 46

Britta Kuhlendahl-Kraft
Ringstraße 16
85604 Zorneding
(0 81 06) 3 80 40 79

Bianka Poschenrieder
Herzogplatz 20
85604 Zorneding
(0 81 06) 2 02 36

Sybille Schubert
Brunnenstraße 20a
85598 Baldham
(0 81 06) 45 11

Dr. Klaus Röser
Bussardstraße 15a
85630 Grasbrunn
(089) 4 60 41 92

Melanie Kirchlechner
Baldhamer Str. 30
85591 Vaterstetten
(0 81 06) 3 22 10

Unsere Mitgliedsgemeinden: Vaterstetten - Poing - Zorneding - Grasbrunn - Anzing - Pliening

---

Unsere Nachbarvolkshochschulen

Volkshochschule Haar e.V.
Jagdfeldring 80
85540 Haar
(0 89) 45 69 85 - 0

VHS Landkreis Erding e.V.
Lethnerstraße 13
85435 Erding
(0 81 22) 97 87 - 0

VHS i. Zweckverband kom. Bldg.
Griesstraße 27
85567 Grafing
(0 80 92) 81 95 - 0

Volkshochschule Ottobrunn
Infozentrum Neubiberg
Rathausplatz
85579 Neubiberg
(0 89) 60 80 84 44

Volkshochschule im Norden
des Landkreises
Bürgermeister-Wagner-Str. 3
85748 Garching
(0 89) 55 05 17 - 0

Volkshochschule im Osten des
Landkreises München
Münchner Str. 8
85609 Aschheim
(0 89) 9 03 86 71

Volkshochschule Ottobrunn
Infozentrum Ottobrunn
Rathausplatz 1
85521 Ottobrunn
(0 89) 60 80 84 44

Die EU-Lernpartnerschaften der Volkshochschule Vaterstetten – ein Zeichen für Europa in der Region

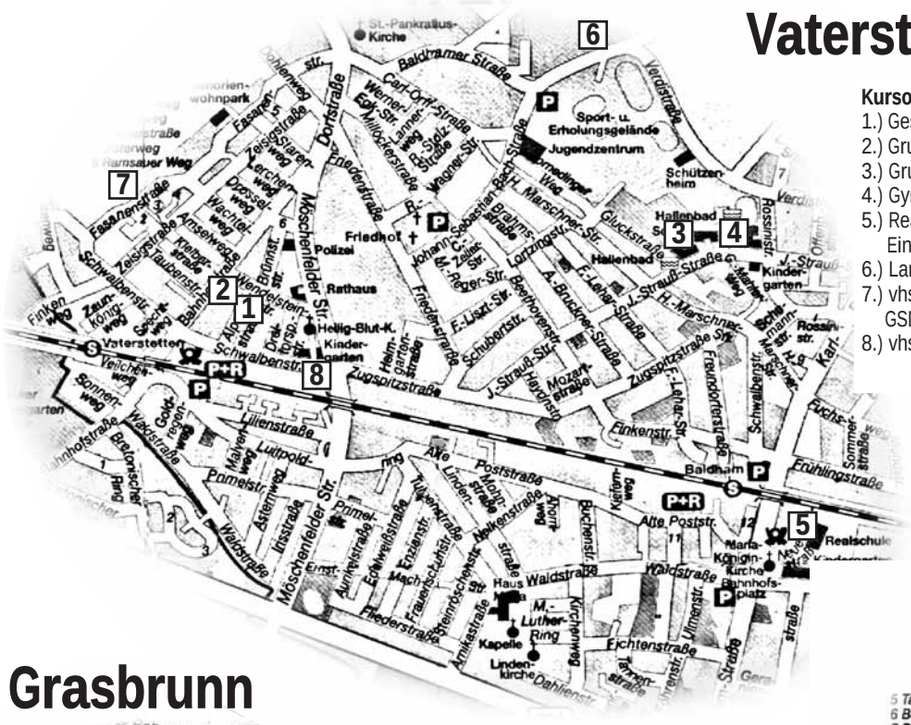
Die Volkshochschule Vaterstetten engagiert sich seit 2005 im Rahmen des EU-Förderprogramms für europäische Lernpartnerschaften. Ziel dieses europäischen Bildungsprogrammes ist es, Menschen aus Bildungseinrichtungen verschiedener Länder für ein gemeinsames Bildungsthema zu begeistern. Bildungsverantwortliche, Pädagogen und die Lerner selbst können an den Partnerschaften teilnehmen.

Seit 2005 ist die vhs Vaterstetten mit folgenden Themen an EU Lernpartnerschaften beteiligt:

- Qualitätsmanagement in Bildungseinrichtungen
- Spezielle Marketingmaßnahmen in Bildungseinrichtungen
- Interkulturelle Dialog
- Lebenslanges Lernen für ältere Menschen
- Systemisches Lehren und Lernen – Dozententraining in Bildungseinrichtungen
- Intergenerationelles Lernen

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:17 Seite 9

Vaterstetten


St.-Pankratius-Kirche
Baldhamer Straße
Sport- u. Erholungsgelände
Jugendzentrum
Schützenheim
Hallenbad
Kinder-garten
Rathaus
Polizei
Friedhof
Hellig-Blut-K.
Kinder-garten
Vaterstetten
P+R
Baldham
Realschule
Maria-Königin-Kirche
Bahnhofs-platz
Haus
Kapelle
Linden-kirche
Waldstraße
Eichtenstraße
Poststraße
Alte Poststr.
Zugspitzstraße
Finkenstr.
Fröhlingstraße
Schwalbenstr.
Fasanenstraße
Schubertstr.
Beethovenstr.
Mozartstraße
Lutpold-straße
Lilienstraße
Möschenfelder Str.
Dorfstraße
Carl-Orff-Straße
Wagnerstr.
Brahmsstraße
Glückstraße
Rossinistr.
J.-Strauß-Straße
H.-Marschner-Str.
A.-Bruckner-Straße
F.-Lehar-Straße
Freundorferstraße
Buchenstraße
Ahornstraße
Tulpenstraße
Enzianstr.
Eichenweg
Ahornweg
Amselstr.
Finkenweg
Zaunkönigweg
Veilchenweg
Sommerweg
Goldregenweg
Wiesenweg
Malerweg
Asternweg
Pommelstr.
Ring
Lindenring
Am Lindet.
Kapellenstraße
Ernststr.
Frauenschuhstr.
Steinröschenstr.
Amselstraße
Eichenweg
Fuchsstraße
Sommerstraße
Frühlingsstraße
Rossinistr.
Karl-Sittler-Str.
Schulstraße
Bahnhofstraße
Bretonischer Ring
Waldstraße
Lindenstraße
Dahlienstraße
Tannenstraße
Ulmenstr.
Kirchenweg
Fliederstraße
Armastraße
Mach.
Ostring
Zugspitzstraße
Schwalbenstr.
Fasanenstraße
Zeisigstraße
Amselweg
Drosselweg
Wachtelweg
Lerchenweg
Sperlingweg
Taubenstr.
Kanarienweg
Bahnhofstraße
Finken Weg
Zaunkönig-weg
Veilchen-weg
Sommer-weg
Goldregen-weg
Wiesen-weg
Maler-weg
Aster-weg
Pommel-str.
Ring
Lindenring
Am Lindet.
Kapellen-straße
Ernststr.
Frauenschuh-str.
Stein-röschen-str.
Amsel-straße
Finken-

FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:14 Seite 10

Junge vhs

Fun & Action

Snowboard für Anfänger

Snowboard-Wochenende für Jugendliche und Erwachsene

Snowboarden ist jetzt schon lange Zeit absolut hipp. Cool den Hang absurfen, wie die Seehunde im Schnee herumliegen und wenn's Laune macht, an den alten Parallel-Schwingern elegant vorbei carven.

In diesem Kurs werden alle grundlegenden Techniken zum sicheren Fahren vermittelt: z.B. Seitrutschen, Schrägfahren, Liftfahren, Triftschwung oder Basisschwung. Es werden je 4 h Snowboardkurs gehalten. Die Ausrüstung (Hardboots und Snowboard) wird gestellt. Es kommen täglich ca. € 10,00 für die Liftkarte dazu. Die Kursleitung Frank Kluge/Teamwork Sportservice (Tel.: 089/3104005) wird dich über alles Organisatorische telefonisch oder per Email bis Donnerstag vor Kurswochenende informieren. Gesonderte Stornofrist von 14 Tagen, danach ist der gesamte Kursbetrag fällig. Junge Leute von 10 bis 20 Jahren zahlen eine ermäßigte Kursgebühr von € 81,00. Weitere Ermäßigung ist nicht möglich.

Eigene Anreise (auch gut mit der Bahn zu erreichen).

2520 € 92,00
Sa, 15.12.12 9.00-14.30 Uhr
So, 16.12.12 9.00-14.00 Uhr
Lenggries, Frank Kluge

2521 € 92,00
Sa, 05.01.13 9.00-14.30 Uhr
So, 06.01.13 9.00-14.00 Uhr
Lenggries, Frank Kluge

2522 € 92,00
Sa, 19.01.13 9.00-14.30 Uhr
So, 20.01.13 9.00-14.00 Uhr
Lenggries, Frank Kluge

2523 € 92,00
Sa, 02.02.13 9.00-14.30 Uhr
So, 03.02.13 9.00-14.00 Uhr
Lenggries, Frank Kluge

2524 € 92,00
Sa, 23.02.13 9.00-14.30 Uhr
So, 24.02.13 9.00-14.00 Uhr
Lenggries, Frank Kluge

Yoga für Teenager

ab 12 Jahren

Ihr lernt im Yoga den bewussten Umgang mit eurem Körper mit Rücksicht auf Geist, Gefühle und Sinne. Atem- und Entspannungsübungen lösen Verspannungen. Durch Yoga nehmen Spannkraft und Beweglichkeit zu, Haltungsschäden, Rücken- und Kopfschmerzen wird vorgebeugt.

2545 ab Mo, 01.10.12
10 x 17.25-18.40 Uhr € 59,00
Bitte eigene Yogamatte mitbringen.
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,
Bewegungsraum, Ingrid Petermaier

2546 ab Mo, 07.01.13
5 x 17.25-18.40 Uhr € 29,00
Bitte eigene Yogamatte mitbringen.
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,
Bewegungsraum, Ingrid Petermaier

Inlineskating - Anfängerkurs von 5-7 Jahre

Spezielles Inlineskatingprogramm, abgestimmt auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten dieser Altersklasse. Dieses Angebot richtet sich an pure Anfänger, betreut durch Trainer des Deutschen Inlineskate Lehrer Verbandes e.V.. Auf kindgerechte Art und Weise werden die wesentlichen Basics wie vorwärts fahren, Bremstechniken und natürlich das kontrollierte Stürzen vermittelt.

Bitte Inline-Skates mit Bremssystem, komplette Schutzausrüstung (Ellenbogen-, Knie- und Handgelenkschoner, Helm), Turnschuhe, bequeme Kleidung und ausreichend Getränke mitbringen. Da wir das perfekte Skating-Wetter leider nicht bestellen können, bitten wir um Verständnis, falls vielleicht eine Stunde nicht ganz abgehalten werden kann oder ganz verschoben werden muss.

Bitte rufen Sie (bei Unsicherheit wegen des Wetters), beim Kursleiter Boris Avrutschenko unter Info Tel. 089/88999160 an. Dort erfahren Sie per AB-Ansage, ob der Kurs stattfindet, oder nicht.

2515 € 19,50
Sa, 15.09.12 8.30-10.30 Uhr
So, 16.09.12 8.30-10.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Gluckstraße,
Pausenhof, Boris Avrutschenko

Inlineskating - Anfängerkurs ab 8 Jahren

2516 € 19,50
Sa, 15.09.12 10.30-12.30 Uhr
So, 16.09.12 10.30-12.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Gluckstraße
Pausenhof, Boris Avrutschenko

MTV-Dancing

für Jugendliche ab 13 Jahren

Eine Mischung aus Jazz-Dance und Hip Hop. Tanzen wie in den Musik Videos der Stars bei MTV und Viva.

2550 ab Di, 09.10.12
13 x 14.40-15.40 Uhr € 64,20
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Marieke Wassermann

Cajonworkshop für Anfänger - Rock - Hip Hop - Reggae

Von 10 bis 14 Jahren

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Cajon (span. Kiste), die ursprünglich aus Kuba und Peru stammt. Seit 1970 hat die Cajon in Europa immer mehr an Popularität gewonnen und wird von vielen Bands wie ein akustisches Minischlagzeug eingesetzt. Es ist erstaunlich, welche Klänge und Rhythmen man mit dieser ''Kiste" erzeugen kann. Wir beginnen den Kurs mit rhythmischen ''Warm-ups" und ''Cajonbasics". Durch Spiele und kleine Übungsstücke lernen wir dann die drei Basis-Sounds Bass, Snare und Tap. Mit diesen Klängen erarbeiten wir uns dann kleine Arrangements bis hin zu Performancestücken. Wir spielen neben traditionellen Rhythmen auch ''Basisgrooves" aus Rock, Hip Hop und Reggae.

Wenn eine eigene Cajon vorhanden ist bitte mitbringen und bei der Anmeldung angeben!

2557 € 30,00
Mo, 29.10.12 14.00-17.00 Uhr
Fr, 02.11.12 14.00-17.00 Uhr
Ebersberg, Im Klosterbauhof 1,
Kleiner Konzertsaal, Eva Bross

FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:14 Seite 11

Theaterspielen - ein Ferienworkshop

Für 12- bis 17-Jährige

In diesem Kurs gehst du auf Entdeckungsreise und probierst das Theaterspielen aus. Du kannst in verschiedene Rollen eintauchen. Es geht nicht um die Entwicklung einer bühnenreifen Aufführung, sondern wir wollen gemeinsam den Spaß am Darstellen entdecken. Gemeinsam entscheiden wir, ob wir ein Stück von William Shakespeare in Kurzfassung oder einen Film als Theaterstück nachspielen. Es ist auch möglich, ein eigenes Stück zu entwickeln. Wir lernen das Spielen auf der Bühne kennen und verbinden verschiedenene theatrale Elemente wie Tanz und Pantomime und Musik miteinander. Zum Abschluss dieses Theaterprozesses sind deine Eltern und Freunde/Freundinnen am letzten Nachmittag herzlich zu einer kleinen improvisierten Aufführung eingeladen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Musikinstrumente (gerne auch Rasseln, Trommeln etc.) soweit vorhanden, kleiner Ball, Getränk und Brotzeit.

2559 € 98,00
Mo, 29.10.12 10.00-17.00 Uhr
Di, 30.10.12 10.00-17.00 Uhr
Mi, 31.10.12 10.00-17.00 Uhr
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 3, Marianne Loy

Fit für die mittlere Reife - Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Englisch

Dieser Kurs dient der intensiven Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an der Realschule im Fach Englisch.

Die ersten drei bis vier Termine dienen hauptsächlich der Vorbereitung auf die mündliche Prüfung. Alle weiteren Termine bereiten dann auf die schriftliche Prüfung vor. Der Schwerpunkt liegt auf der Wiederholung und Vertiefung der Grammatik, aber auch Textarbeit und Verbesserung des Wortschatzes werden Thema sein.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: "Go Ahead 10", Schülerbuch, Abschlussprüfung Realschulen Bayern - Stark Verlag.

2562 ab Mo, 08.10.12
15 x 15.00-16.30 Uhr € 170,00
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31, Burgzimmer, Doris Reichel

Erfolgreich lernen für die Oberstufe und das Abitur

von 17 bis 22 Jahre

Wer kennt es nicht - unendlich viel Stoff, der am besten bis morgen gelernt werden sollte? Wie man dem vorbeugen oder was man in solchen (Stress-)Situationen dann machen kann, ist Thema dieses Kurses.

Du erfährst Wissenswertes, wie Antworten auf die Fragen:

* Wie kann ich mich motivieren? * Wie kommt der Stoff in das Langzeitgedächtnis? * Wie steigere ich die Merkfähigkeit? * Welcher Lerntyp bin ich? * Wie schaffe ich die Stofffülle? * Wie erreiche ich Lernziele? * Wie erstelle ich Lernpläne? * Warum sind gute Lerngruppen sehr sinnvoll?

Die langjährige Erfahrung der Dozentin als Autorin und Referentin für Schlüsselqualifikationen an diversen Universitäten (z.B. Tübingen), belebt den Kurs durch eine praxisnahe Gestaltung.

2563 Sa, 20.10.12
10.00-15.30 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Barbara Lange

Fit für das Englisch-Colloquium

Abitur-Vorbereitungskurs

Du möchtest das Colloquium im Fach Englisch absolvieren, benötigst aber noch ein bisschen Übung? Wir werden verschiedene Themen mit Hilfe von Artikeln aus englischen Zeitschriften und Zeitungen diskutieren. Der Kurs soll dir helfen, deine Sprechfertigkeit zu verbessern sowie das freie Sprechen zu üben.

Bitte mitbringen: Zeitschrift "Spotlight" des jeweils aktuellen Monats.

Materialgeld in Höhe von 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

2564 ab Fr, 12.10.12
15 x 15.00-16.30 Uhr € 170,00
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5, Doris Reichel

Souverän durch die mündliche Prüfung - sicher auftreten, frei sprechen

ab 15 Jahre

Angst hemmt uns oft, natürlich und souverän und damit überzeugend aufzutreten gerade in Situationen, die für uns und unser Leben entscheidend zu sein scheinen. Eine mündliche Prüfung, die Präsentation einer Facharbeit oder der erste Auftritt vor einem öffentlichen Publikum ist z. B. eine solche Situation.

Im Seminar werden wir gemeinsam Werkzeuge erarbeiten, die es Euch ermöglichen hier frei von Ängsten mit der Sprache Eures Körpers und der Kraft Eurer Stimme zu überzeugen.

2566 Sa, 19.01.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Bianka Hockun

Vorträge halten

Sowohl in der Schule als auch im Berufsleben kommt es immer wieder vor, dass Du einen Vortrag halten sollst. In diesem Kurs erfährst Du, worauf es bei Vorträgen ankommt. Dabei gehen wir auf den Inhalt, die (Körper-)Sprache sowie auf die Visualisierung ein. Du lernst, wie Du Vorträge lebhaft gestalten kannst und dass Du nachhaltig in Erinnerung Deiner Zuhörer bleibst.

2567 Do, 11.10.12
17.00-20.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Assessment-Center-Training - auf dem Weg zum Ausbildungsplatz

Die Bewerbung fand positive Resonanz. Doch der nächste Schritt steht an. In einem Assessment-Center (AC) soll sich der Bewerber erneut unter Beweis stellen, um in die nähere Auswahl zu kommen. In diesem Kurs werden Ihnen zahlreiche AC-Übungen vorgestellt und welche Kriterien dabei abgelesen werden können. Sie haben die Möglichkeit durch Ihre aktive Teilnahme ein Feedback zu erhalten. Somit gehen Sie gelassen in diese Art der Herausforderung.

2569 Do, 18.10.12
17.00-20.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Babysitting - (k)ein Kinderspiel?!

Ein Kurs für alle Babysitter ab 12 Jahren und solche, die es werden wollen

Ein Einführungslehrgang für alle, die Kinder zwischen 0 und 10 Jahren betreuen wollen. Fragen, die Du dir sicher auch schon einmal gestellt hast, werden hier beantwortet: von A wie Aufsichtspflicht über E wie Erste Hilfe, S wie Spiele oder T wie Trennungsschmerz bis hin zu Z wie Zu-Bett-gehen - alles, was beim Babysitten zu beachten ist und behilflich sein kann, wird Thema dieses Kurses sein. Mit vielen praktischen Übungen und Spielen, die selber ausprobiert werden! Am Ende gibt es eine Urkunde über die Teilnahme am Babysitter-Training.

2572 Sa, 27.10.12
10.00-15.00 Uhr € 25,00
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 3, Andrea Liebert

FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:14 Seite 12

Junge vhs

Schule, Ausbildung, Beruf
Ohne Schublade

Abenteuer Berufswahl - Hilfe bei Studien und Berufswahl

Immer mehr Jugendlichen, die kurz vor ihrem Schulabschluss stehen, fällt es schwer, sich selbst und die eigenen Fähigkeiten für die Studien- und Berufswahl wirklich einzuschätzen. In der unüberschaubaren Vielfalt an Berufsbildern und Studienfächern ist die Verwirrung groß.
In diesem Workshop erlebt ihr in praktischen Übungen und anschaulichen Beispielen, wie ihr eure Interessen, Ideen und eure Motivation richtig clever zur Berufswahl einsetzen könnt. Wir skizzieren Lösungen, untersuchen Wege und Vorstellungen und gehen konkrete berufliche Möglichkeiten durch. Denn mit einem Ziel wird der gute Schulabschluss, die Ausbildung oder das Studium oft erst sinnvoll. Materialkosten von € 3,00 sind in der Gebühr enthalten.

2585 Fr, 12.10.12
15.00-18.00 Uhr € 19,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG, Ursula Gante

Ich bin eine tolle “Marke”

Bewerbungstraining mal anders
- Für Jugendliche von 12 bis 20 Jahren
Was macht Firmen, Produkte oder auch Schauspieler so einzigartig attraktiv, erfolgreich und anziehend? Warum gibt es den Markenkult überhaupt und was kann er für mein eigenes berufliches Leben bedeuten? Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach dem Geheimnis von Marken und deren Kult. Dabei entwickelt ihr eure ganz persönliche Marke für die Berufsorientierung und schreibt eigene Bewerbungsunterlagen für die Studien- oder Berufswahl, wie z.B. ein individuelles Motivationsschreiben. Materialkosten von € 3,00 sind in der Gebühr enthalten.

2586 Fr, 09.11.12
16.00-19.00 Uhr € 17,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG, Ursula Gante

Dem Chaos ein Ende

Selbst-Management für Schüler und Studenten
Hast du einen Schreibtisch, der vor lauter Papierbergen kaum mehr zu sehen ist und einen Termindruck, der dir wenig Zeit lässt zum Verschnaufen? Läufst du deinen Zielen ständig hinterher anstatt sie zu verwirklichen? Lass dir doch von einer Organisationsberaterin mit Rat und Tat zur Seite stehen. Hier bekommst du wertvolle Tipps zum Planen, Ziele setzen und Organisieren.
Themen: * Stärken-Schwächen-Analyse * Zeit-Management (Tages-, Wochen-, Projektplanung) * Erarbeiten von Checklisten * Ziele und Wünsche * Praktische Tipps zur besseren Organisation.

2587 Sa, 29.09.12
10.00-16.00 Uhr € 34,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, Petra Mehne

Power-Learning - Das Lernen lernen

Ab 14 Jahren
In diesem Kurs lernst du - mit praktischen Übungen - mehr Lernstoff in kürzerer Zeit aufzunehmen und auch zu behalten. Du bestimmst deinen eigenen Lerntyp und erhältst persönliches Werkzeug, um erfolgreicher zu lernen. Du lernst Neues über Arbeitstechniken, Arbeitsmittel, Vorbereitung und Planung des Lernens, das Auffrischen alter Lerninhalte, das Zusammenspiel der Gehirnhälften u.v.a. Du wirst nach diesem Kurs effektiver und erfolgreicher lernen und Informationen besser verarbeiten. Du wirst für das gleiche Lernprogramm weniger Zeit benötigen. Ideal für Schüler ab 14 Jahren, aber auch für Studenten, die ihre Lernzeit effektiver nutzen wollen.
Bitte bringe Lernmaterial mit, mit dem du dich nicht so leicht tust. Bitte Brotzeit mitbringen.

2589 Sa, 10.11.12
10.15-16.30 Uhr € 31,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, Richard Obermeier

Fotografieren im Studio

- (15-18 Jahre)
Warum sehen die Portraits von Fotografen immer so viel besser aus, als die Bilder, die man selbst von Freunden und Familie macht? Auch die neue Kamera ist da eher eine Enttäuschung? Ein richtig gutes Portrait will einfach nicht gelingen?
Dabei ist es gar nicht so schwer - wie so oft in der Fotografie liegt die Lösung beim richtigen Einsatz von Licht.
Nirgendwo sonst kann man die Beleuchtung so gut kontrollieren wie im Studio. Durch den Einsatz von Studioblitzen und verschiedenen Lichtformern lassen sich Portraits nach Belieben gestalten...
Voraussetzungen für diesen Workshop: Ihr solltet eine Kamera besitzen, die sich manuell steuern lässt (Blende und Verschlusszeit) und einen Blitzschuh (die Halterung für einen Aufsteckblitz) hat. Außerdem solltet Ihr Eure Kamera kennen, d.h. die Grundfunktionnen sollten Euch vertraut sein...
Wenn Ihr unsicher seid, ob Eure Kamera für diesen Workshop geeignet ist, könnt ihr gerne bei der VHS per mail anfragen (service@vhs-vaterstetten.de / Betreff :”Kamera für Studiofotografie”).
Wir werden an diesem Tag einen großen Raum zum Studio umfunktionieren, es werden zwei bis drei Sets aufgebaut wo Ihr in kleinen Teams in wechselnden Rollen zusammen arbeitet - jeweils ein Fotograf, ein Beleuchtungsassistent und ein”Model” ...je nach Wetter sind evtl. auch Außenaufnahmen möglich...
Vorher gibt es eine theoretische Einführung, in der Ihr die Blitzanlage und die Lichtformer und deren richtigen Einsatz kennenlernt.
Eine Woche später sehen wir uns dann für die Auswertung wieder - via Beamer sehen wir uns gemeinsam die jeweils besten Bilder an und diskutieren die Ergebnisse...

2592 € 42,00
Sa, 20.10.12 10.00-17.00 Uhr
Di, 23.10.12 19.30-21.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Holger Oesterling

Fotografieren statt knipsen - Grundlagenkurs Fotografie

Fotografieren kann viel mehr sein als einfach das I-phone rauszuholen und abzudrücken.
In diesem Einstiegs-Crash-Kurs erfahrt Ihr die wichtigsten Dinge über Blenden, Verschlusszeiten, ISO-Werte und Bildgestaltung - genau die Grundlagen, deren Kenntnis das Fotografieren vom “Knipsen” unterscheiden. Fast alle modernen Kameras (Handys ausgenommen 8-)) bieten zahlreiche Möglichkeiten, die entsprechenden Einstellungen vorzunehmen - vorausgesetzt, man weiß, wie...
Neben den grundlegenden Dingen werden auch speziellere Gebiete der Fotografie angesprochen wie Panorama, Makros oder HDR-Bilder.
Bringt Eure Kamera ruhig mit - Ihr werdet sie anschließend viel besser bedienen können.

2595 Sa, 01.12.12
10.00-15.00 Uhr € 19,50
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Christian Dersch

Styling-Workshop

- für 13-bis 15-jährige Mädchen
In diesem Workshop erhältst Du Tipps & Tricks für Deinen eigenen Stil, welches Outfit und Makeup Deine Persönlichkeit unterstreicht - für selbstsicheres Auftreten nach dem Motto “das bin ich”. Spielen Aussehen und Mode bei bestimmten Anlässen eine große Rolle oder weißt Du einfach nicht “steht mir das, kann ich das tragen”? Welcher Typ bin ich eigentlich? Wenn das bei Dir auch so ist, dann ist dieser Workshop genau richtig.
Welche Farben lassen Dich frisch erstrahlen ... und warum machen manche Farben blass? Wie kannst Du Tücher & Schals für jeden Anlass einsetzen (Haarband, Top, Nicki oder für den nächsten Sommer Strandkleid mit Pareo). Was ist das Geheimnis des richtigen Grundknoten für alle Tücher und welche Bindetechnik passt am besten zu Dir.
Bitte mitbringen: Stift und Notizblock, kleiner Tischspiegel, max. drei Teile Deiner Garderobe - davon ein Teil in dem Du Dich nicht wohl fühlst (nicht wissend warum), Schal und evtl. Tuch - auch Pareo.

2590 Fr, 11.01.13
15.00-18.00 Uhr € 25,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Heidi C. Vornehm

FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:14 Seite 13

Upcycling: Amulette basteln aus ungenutzten Materialien

Für 12- bis 16-Jährige

In allen Kulturen waren Amulette einmalige Gegenstände, die nicht nur als Schmuck dienten. Sie wurden als magisches Element getragen, das dem Träger Glück bringen oder ihn schützen sollte. Heute gibt es Massenschmuck, der an Amulette erinnert, doch nicht diese persönliche Einmaligkeit besitzt. In diesem Seminar bekommt ihr einen anregenden Überblick zur Geschichte und Vielfalt von Amuletten, Talismanen und Glücksbringern. Danach kann jeder sein individuelles Amulett als Kette, Armband, Schlüsselanhänger oder Gürtelschmuck herstellen.

Bitte mitbringen: Kleine Gegenstände, die für euch Bedeutung haben: z.B. Spielzeugfiguren, Dosenverschlüsse, Perlen, Federn, Schraubenmütter etc. Außerdem Bänder, Schnüre, Stoffstückchen, Lederreste; Schere, Bleistift, Papier, Lineal. Materialkosten von € 5,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

2552 € 56,00
Di, 30.10.12 10.00-16.00 Uhr
Mi, 31.10.12 10.00-16.00 Uhr
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 1,
Magdolna Schadt

Upcycling Papeterie: Was aus alten Papiersachen entstehen kann

Für 12- bis 16-Jährige

Comics, Bücher, Illustrierte, Kartons oder Fotos dienen als Grundlage für nützliche und witzige Gegenstände: Zettelhalter, Mobiles, Schachteln, originellen Wandschmuck, individuelle Notizbücher, Glückwunschkarten oder Kuverts lassen sich leicht daraus machen. Bitte zum Basteln mitbringen: Bücher, Bilderbücher, Magazine, Comics, Fotos, Schere, Lineal, Bleistift, Schneidemesser, Papierkleber. Materialkosten von 5,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

2553 Do, 03.01.13
10.00-16.00 Uhr € 32,00
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 3,
Magdolna Schadt

Lecker und gesund - Suppen für den kalten Winter

Kochkurs für 14- bis 16-Jährige

Ihr habt Lust, selbst einmal etwas zu kochen? Dann seid ihr hier genau richtig. Ihr lernt Gerichte kennen, die ihr ganz einfach nachkochen könnt. Wir kochen schnell, einfach, gesund und lecker. Diesmal dreht sich alles um das Thema Suppen für den kalten Winter: Gemeinsam kochen wir eine leckere Thai-Suppe mit Kokosmilch und Riesen-Garnelen oder Putenfleisch, Maissuppe mit Parmaschinken und den Klassiker für jeden Italiener: die Minestrone. Die Rezepte bekommt ihr auch für zu Hause. Nach Möglichkeit verwenden wir regionale Bio-Produkte. Lebensmittelgebühr von € 8,00 ist inklusive. Bitte Schürze und Vorratsbehälter mitbringen.

2555 So, 02.12.12
10.00-14.00 Uhr € 27,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstraße,
(Zugang zur Küche über den Pausenhof)
Schulküche, Romana Kailer

Spezial-Führung durch die Staatsoper München

- "Meet people - Hinter den Kulissen"

Die Bayerische Staatsoper zählt zu den fünf renommiertesten Opernhäusern weltweit und beschäftigt circa 1.000 Personen. Um mehr über die Menschen zu erfahren, die den Spielbetrieb am Laufen halten, bieten wir folgendes Programm an:

Beginnend mit einer Führung durch die Bayerische Staatsoper ermöglicht es zudem den Zugang zu den nicht-öffentlichen Bereichen. Des Weiteren gibt es Hintergrund-Informationen über die Geschichte des Hauses und die vielfältigen Berufe im Bereich der Oper und des Balletts.

Das "Meet People"-Programm der Bayerischen Staatsoper: Das absolute Highlight dieses Programms ist das Zusammentreffen mit einer Mitarbeiterin, die über ihre interessante Tätigkeit - hinter den Kulissen - dieses weltberühmten Opernhauses berichtet und somit einen ganz speziellen Einblick in die Welt der Oper ermöglicht.

Treffpunkt: Nationaltheater, Eingangshalle Nord am Marstallplatz

5010 Sa, 12.01.13
16.00-18.00 Uhr € 20,00
Nationaltheater Eingangshalle Nord am
Marstallplatz, Holger Oesterling

"Zeitreise München" - mit Autor Klaus Bichlmeier

Der Dokumentarfilm Zeitreise München hatte letztes Jahr die ausverkaufte Filmpremiere im Gasteig München und war anschließend der absolute DVD-Bestseller im Großraum München.

Der Film erzählt die Geschichte der bayerischen Landeshauptstadt, von der Eiszeit bis zum heutigen Tag. Dabei stehen Herrscher und Könige ebenso im Mittelpunkt wie Münchner Originale wie Karl Valentin oder Rocklegende Paul Würges. Er berichtet von der Pest und Cholera, aber auch vom Lehm , ohne den es München nicht geben würde ("ohne Lehm dads Minga net gehm").

Freilich gibt es auch einen Blick auf die Weltstadt mit Herz, als sie noch so fragwürdige Titel wie "Hauptstadt der Bewegung" trug.

Krieg und Nachkriegszeugen wie Schorsch Kirner kommen im Film zu Wort.

Die 50-er Jahre, als der Fernseher in die Wohnzimmer einzog, und neue Tanzmusik die Revolution der Jugend ankündigte.

Katastrophen wie der Flugzeugabsturz an der Theresienwiese, die "Schwabinger Krawalle", den Auftritt der Beatles im Circus Krone (mit offiziellen Polizeiaufnahmen) oder die Olympischen Spiele '72 haben noch viele Münchner persönlich erlebt oder in Erinnerung. Der Film bringt die Bilder im Kopf wieder zum Leben.

Der Autor Klaus Bichlmeier ist selbst auch anwesend und erzählt aus der 2 Jahre umfassenden Produktion. Und er verspricht: "So haben Sie München noch nie gesehen".

Die Süddeutsche Zeitung schreibt: "lebendige Heimatkunde für Erwachsene".

Im bayerischen Fernsehen liefen Ausschnitte von der Produktion in Neubiberg. Und die Abendzeitung meint: "Keine Sekunde langweilig."

5800 Sa, 23.02.2013
19.30-21.30 Uhr € 8,00
Bürgernaus Neufeferloh,
Leonhard-Stadler-Straße 12

Fahrschule
Baldham und Eglharting
Zorneding und Kirchheim
TEL: 0175 414 20 20
ASCHMANN
www.fahrschule-aschmann.de

FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:14 Seite 14

Anzeige MayrMiesbach

FB0:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:16 Seite 15

Politik, Wirtschaft, Recht

"Zeitreise München" - mit Autor Klaus Bichlmeier

Der Dokumentarfilm Zeitreise München hatte letztes Jahr die ausverkaufte Filmpremiere im Gasteig München und war anschließend der absolute DVD-Bestseller im Großraum München.
Der Film erzählt die Geschichte der bayerischen Landeshauptstadt, von der Eiszeit bis zum heutigen Tag. Dabei stehen Herrscher und Könige ebenso im Mittelpunkt wie Münchner Originale wie Karl Valentin oder Rocklegende Paul Würges. Er berichtet von der Pest und Cholera, aber auch vom Lehm , ohne den es München nicht geben würde ("ohne Lehm dads Minga net gehm").
Freilich gibt es auch einen Blick auf die Weltstadt mit Herz, als sie noch so fragwürdige Titel wie "Hauptstadt der Bewegung" trug.
Krieg und Nachkriegszeugen wie Schorsch Kirner kommen im Film zu Wort.
Die 50-er Jahre, als der Fernseher in die Wohnzimmer einzog, und neue Tanzmusik die Revolution der Jugend ankündigte.
Katastrophen wie der Flugzeugabsturz an der Theresienwiese, die "Schwabinger Krawalle", den Auftritt der Beatles im Circus Krone (mit offiziellen Polizeiaufnahmen) oder die Olympischen Spiele '72 haben noch viele Münchner persönlich erlebt oder in Erinnerung. Der Film bringt die Bilder im Kopf wieder zum Leben.
Der Autor Klaus Bichlmeier ist selbst auch anwesend und erzählt aus der 2 Jahre umfassenden Produktion. Und er verspricht: "So haben Sie München noch nie gesehen".
Die Süddeutsche Zeitung schreibt: "lebendige Heimatkunde für Erwachsene".
Im bayerischen Fernsehen liefen Ausschnitte von der Produktion in Neubiberg. Und die Abendzeitung meint: "Keine Sekunde langweilig."

5800 Sa, 23.02.2013
19.30-21.30 Uhr € 8,00
Bürgernaus Neufeferloh,
Leonhard-Stadler-Straße 12

1000 begeisterte Besucher im Gasteig
"2 Kinostunden wie im Flug - fantastisch"
Zeitreise
München
Filmdokumentation, von der Besiedelung Munichen bis zur "oide Wiesn" 2011.
Atemberaubend, amüsant und unterhaltsam auf Großleinwand.

Kompaktwissen: Geschichte und Politik Deutschlands

Ein "Crash-Kurs": Kompakt und übersichtlich stellen wir Ihnen die wichtigsten Daten und Ergeignisse der Politik und Geschichte Deutschlands vor...

0101 Fr, 26.10.12
18.00-21.00 Uhr € 15,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Paul Gaedtke

Der Prozeß der deutschen Einheit und die Einführung des EURO

Der Fall der Berliner Mauer im November 1989 hatte maßgeblichen Einfluss auf den Prozeß der deutschen Einheit. Unter den westlichen Bündnispartnern der BRD gab es dagegen große Vorbehalte, vor allem in Frankreich und Großbritannien, die bei Überwindung der deutschen Teilung einen machtpolitischen Aufstieg Deutschlands befürchteten. Diese Politik führte dann zur beschleunigten und bis heute umstrittenen Einführung des EURO.
In der Veranstaltung werden unter Benennung glaubwürdiger Zeitzeugen brisante Hintergründe aufgedeckt, sowie Theorie und Praxis der Beitrittsbedingungen zur Europäischen Währungsunion - wie der Sonderfall Griechenland - einer kritischen Beurteilung unterzogen in Bezug auf die andauernde Euro - Krise.

0105 Sa, 26.01.13
10.00-17.00 Uhr € 29,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Dr. Rudolf Mittendorfer

Typographie des Terrors

Sonderausstellung im Stadtmuseum - Plakate als Propaganda im Dritten Reich.
Die Ausstellung zeigt über 100 Plakate aus unterschiedlichen Bereichen wie Politik, Kultur und Wirtschaft, die zwischen 1933 und 1945 in München aufgehängt und zum großen Teil dort auch entworfen und gedruckt wurden. Meist waren es Fachleute wie Ludwig Hohlwein, die mit ihren einprägsamen Plakaten die Massen erreichten und so die nationalsozialistischen Ideen mal auf direkte mal auf subtile Weise verbreiteten.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3322 Fr, 05.10.12
13.00-15.00 Uhr € 9,00
München, St. Jakobs-Platz 1, Stadtmuseum,
Dr. Gerard Janssen

Vaterstettener Aktien-Club

Sind Sie schon Aktionär? Oder möchten Sie es werden? Sind Sie auf der Suche nach einem unverbindlichen Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten? Dann sind Sie beim Vaterstettener Aktienclub genau richtig: Hier können Sie sich mit Profis, Amateuren und Laien über jede Art von Geldanlage, insbesondere natürlich Effekten und Fonds, austauschen und fachsimpeln. Erstellen Sie zusammen mit anderen ein Musterdepot, handeln Sie mit fiktiven Werten, tauschen Sie Informationen rund um die Geldmärkte dieser Welt aus. Hier sind alle Fragen erlaubt und jeder profitiert vom Kenntnisstand der anderen...
Die Treffen finden an jedem zweiten und vierten Dienstag im Monat statt...
Der Aktienclub hat eine eigene Webseite: www.aktienclub-vaterstetten.de

0399 ab Di, 09.10.12
8 x 18.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Heinz Kaspar

Anlagestrategien in der Staatsschuldenkrise

Sicherheit und Rendite neu definiert
Den Zielkonflikt Sicherheit, Flexibilität und Rendite beim Vermögensaufbau bzw. -erhalt zu meistern, ist aktuell schwieriger denn je. Vieles, was von Finanzberatern, Banken und Versicherungen versprochen wurde, ist nicht gehalten worden. Durch die Euro-Schuldenkrise haben die Institute selbst große Schwierigkeiten, die Zukunft der Geldwährung ist ungewiss. Der Frust sitzt bei vielen tief, hängt doch bei den meisten auch die Altersvorsorge davon ab. Aber in Angststarre zu verharren oder zu resignieren ist keine Lösung. Inflation und Steuern nagen so kräftig an der realen Kaufkraft, dass Altersarmut häufig die Folge ist. Der Vortrag zeigt Ihnen anlage- und anlegergerechte Lösungsvorschläge und Strategien * wie Anlageprodukte konzipiert sind und was sie im jeweiligen wirtschaftlichen Umfeld bewirken * wie Sie die häufigsten Fehler bei der Geldanlage vermeiden können * wie Sie Ihren Vermögensaufbau gegen die Folgen der Schuldenkrise wappnen * wie Sie Inflation und Steuern wirksam begegnen u.v.m. Der Referent Gernot Arendt ist Diplom Ökonom, Bankkaufmann und Geschäftsführer des Instituts für RuhestandsPlanung, zudem zertifiziertes Mitglied im Bundesverband der RuhestandsPlaner (BDRD).

0405 Mo, 22.10.12
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG, Gernot Arendt

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

FB0:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:16 Seite 16

Geldanlage, Juristische Vorträge

Politik, Wirtschaft, Recht

Frauen sind anders - ihre Geldanlagen auch

18 Millionen Frauen verfügen in Deutschland über ein eigenes Einkommen, zwei Drittel der Frauen sind an Geldanlagen interessiert, lediglich 14 % davon beschäftigen sich gern mit ihren privaten Finanzen.
Nach aktuellen Untersuchungen sichern Frauen zunächst das vorhandene Vermögen und versuchen dann, das Erreichte zu vermehren. Männer sind schneller von ihrem Handeln überzeugt und glauben zu wissen, wie die Finanzmärkte funktionieren, und überschätzen sich häufig.
Das alles bedeutet, dass Sie als Frau Talent dazu haben, Geld gewinnbringend anzulegen!
Die unabhängige Finanzexpertin und IHK-Prüferin Annegret Kitzmann-Schubert zeigt Ihnen mit unterschiedlichen Geldanlagemöglichkeiten, wie Sie das Bedürfnis nach Sicherheit und Autonomie mit Verstand und Mut in die Tat umsetzen können.
Die Referentin ist Volljuristin, IHK-Prüferin und seit vielen Jahren als unabhängige Finanzexpertin tätig.
Anmeldung erforderlich!

0410 Mi, 21.11.12
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Annegret Kitzmann-Schubert

Clever erben und schenken

Sie suchen Anregungen wie man zu Lebzeiten clever vererbt? Unser Vortrag liefert Tipps und Hinweise, damit der warme Segen möglichst ungetrübt bleibt.
Haben Sie geerbt oder etwas geschenkt bekommen in Form eines Sparstrumpfes oder einer Immobilie? Fragen Sie sich, wie Sie das Erbe oder die Schenkung sicher anlegen und vermehren können. Hier bekommen Sie Antworten auf Ihre Fragen.
Frau Renate Endres ist langjährig erfahrene Steuerexpertin. Frau Annegret Kitzmann-Schubert ist seit vielen Jahren unabhängige Vermögens- und Anlageexpertin.
Anmeldung erforderlich

0418 Mi, 23.01.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Annegret Kitzmann-Schubert, Renate Endres

Generation 50 plus

Wie fange ich die Lücken bei der Rente auf?
Wissen Sie eigentlich, wie Sie als Mitglied der "Generation 50 plus" aufgestellt sind und wie groß Ihr finanzielles Polster für das Alter sein muss? Ob Sie Ihre Kinder und Enkelkinder eventuell unterstützen können? Wie Sie Gesundheits- und Pflegerisiken auffangen können? Wie Sie Ihre finanzielle Absicherung planen und wie Sie sie schützen können? Antworten auf diese Fragen liefert Ihnen eine gute und durchdachte Finanzstrategie, die Ihr Vermögen erfolgreich anwachsen lässt. Dieser Vortrag zeigt Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten, wie Sie Ihr Kapital planen und sinnvoll für sich arbeiten lassen.
Die Referentin Annegret Kitzmann-Schubert ist Volljuristin, unabhängige Finanzexpertin und im Prüfungsausschuss der IHK München und Obb. tätig
Anmeldung erforderlich!

0419 Mi, 20.02.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Annegret Kitzmann-Schubert

"Käufer-Training"

Vorsicht Falle! - Bin ich Herr über meine Kaufentscheidungen oder dem Verkäufer ausgeliefert?
Unterstützt mich der Verkäufer, das Passende zu finden oder verkauft er mir, was "gut geht", "aus dem Haus muss", oder "eine gute Prämie abwirft"?
Mit welchen Systemen und Methoden arbeiten gut geschulte Verkäufer heute, wenn sie mir ein Produkt oder eine Dienstleistung anbieten? Was bewirken sie damit bei mir?
Welche Kriterien können bei mir eine Kauflust erzeugen, die ureigentlich gar nicht vorhanden ist? Gebe ich dem nach, bin ich möglicherweise später enttäuscht und unzufrieden mit meiner Entscheidung.
Das Wissen über diese Systeme und die Kenntnis über die Hintergründe helfen mir, Kaufentscheidungen so zu treffen, dass ich auch langfristig damit zufrieden bin.
Es werden verschiedene Methoden und grundsätzliche Zusammenhänge vorgestellt.
Individuell ermitteln wir persönliche Einflussgrößen und eventuell kritische Punkte.

0420 Mi, 24.10.12
19.00-21.30 Uhr € 14,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jens Tischer

Das Ehescheidungsverfahren

Die Veranstaltung soll die Voraussetzungen und Folgen einer Ehescheidung darstellen. Besprochen werden Trennungsgrund, Trennungszeiten und der Begriff des Getrenntlebens (mit Exkurs Trennungsunterhalt) sowie die Unterschiede zwischen einvernehmlicher und streitiger Scheidung. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Darstellung des gerichtlichen Scheidungsverfahrens (Zuständigkeit des Familiengerichts, Verbund Scheidung und Scheidungsfolgen, Anwaltszwang und Kosten der Scheidung).
Angesprochen werden außerdem die Auswirkungen der Scheidung auf Ehenamen, Krankenversicherung, Rentenversicherung und Steuerrechten.

0501 Di, 09.10.12
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Die güterrechtliche Auseinandersetzung nach der Scheidung

Die verschiedenen Güterstandsformen (Zugewinngemeinschaft, Gütertrennung und Gütergemeinschaft) sollen dargestellt und die Vermögensauseinandersetzung entsprechend den einzelnen Güterständen erläutert werden. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Behandlung von während der Ehezeit erfolgten Schenkungen und Erbschaften. Ferner soll die Verteilung von Hausrat und die Nutzung der Ehe-Wohnungen angesprochen werden.

0503 Di, 06.11.12
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Der Unterhalt der Ehegatten nach der Scheidung

Dargestellt werden sollen die Voraussetzungen des Kindes- und Ehegattenunterhalts (Unterhaltsgründe, Bedürftigkeit, Höhe und Leistungsfähigkeit) sowie die Gründe, die zu einem Unterhaltsausschluss bzw. zur Beendigung oder zur zeitlichen Begrenzung der Unterhaltspflicht führen und die Rangfolge der verschiedenen Unterhaltsverpflichtungen. Sodann soll unter Erläuterung der Begriff ´prägendes Einkommen´, ´Erwerbstätigenbonus´ etc. anhand von Beispielen die Berechnung des Unterhalts erarbeitet und die Möglichkeit der Regelung des Unterhalts durch Vertrag angesprochen werden.

0504 Di, 27.11.12
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

FB0:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:16 Seite 17

Juristische Vorträge

Der Betreuungsunterhalt lediger kinderbetreuender Elternteile

- nach § 1605 l BGB.

Wer ein Kind betreut, dem steht seit zwei Jahren länger und unter Umständen auch mehr Betreuungsunterhalt zu, auch dann wenn die Eltern nie miteinander verheiratet waren. Der Unterhaltsanspruch der in und außerhalb einer Ehe geborenen Kinder ist schon seit langem gleich. Der betreuende Elternteil war aber bis 2008 gezwungen sein Kind sehr früh ganztags fremdbetreuen zu lassen, da grundsätzlich über das dritte Lebensjahr des Kindes hinaus keine Anspruch auf Betreuungsunterhalt mehr bestand.

Damit hat sich auch bei nicht verheirateten Paaren mit Kindern der Anspruch auf Betreuungsunterhalt fast dem angeglichen, den ein geschiedener Ehegatte im Falle einer Scheidung bei zu betreuenden Kindern geltend machen kann. Der Anspruch hat dennoch ganz besondere Anspruchsvoraussetzungen.

Anmeldung erforderlich

0505 Di, 11.12.12
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Der Ehevertrag

Zunächst wird ein Überblick über die gesetzlich geregelten Güterstände wie Zugewinngemeinschaft, Gütertrennung und Gütergemeinschaft (Voraussetzungen und Folgen) gegeben. Sodann sollen die Gestaltungsmöglichkeiten, die der Abschluss eines Ehevertrages bietet, aufgezeigt werden.

Besprochen werden insbesondere Form und inhaltliche Gestaltung von Eheverträgen unter Berücksichtigung der Regelungsgegenstände Unterhalt, vermögensrechtliche Gestaltung, Versorgungsausgleich, Wiederheirat und erbrechtliche Vereinbarungen. - Anmeldung erforderlich

0506 Di, 08.01.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Die Erbschaft - worauf Sie bei der Testamentserstellung achten sollten

In dieser Veranstaltung sollen mit den Teilnehmern die Grundzüge des Erbrechtes erarbeitet werden. Schwerpunkte sind u.a. das Pflichtteilsrecht, die gesetzliche und testamentarische Erbfolge, das Vermächtnis, die Testierfähigkeit und die verschiedenen Testaments- und Verfügungsformen sowie die Aufbewahrung von Testamenten. Besonders angesprochen werden das eigenhändige Testament, das Ehegatten-Testament und der Erbvertrag sowie die Behandlung von Schenkungen des Erblassers.

Anmeldung erforderlich.

0507 Di, 15.01.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Anmeldungen unter:
08106-359035

Alternativen zur Betreuung

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Zunächst soll das geltende Betreuungsrecht dargestellt werden. Neben den Voraussetzungen zur Anordnung der Betreuung werden insbesondere die verschiedenen Aufgabenkreise des Betreuers (Gesundheitsfürsorge, Aufenthaltsbestimmung, Heimunterbringung, Wohnungsangelegenheiten und Vermögenssorge) erläutert. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Aufzeigen möglicher Alternativen zur Betreuung. Ausführlich behandelt werden die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung. Thematisiert werden im Übrigen auch die Kontrollmöglichkeiten des Bevollmächtigten.

Anmeldung erforderlich.

0509 Di, 05.02.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Das Kindschaftsrecht

Die Veranstaltung richtet sich an Mütter und Väter ehelicher und nicht ehelicher Kinder. Sie soll einen Überblick über die Hauptpunkte der Neuregelung geben, wobei auf die Änderungen im Bereich sowohl des Sorgerechtes wie auch des Unterhaltsrechtes eingegangen wird. Besprochen werden mögliche Sorgerechtsgestaltungen nach der neuen Rechtslage.

Insbesondere die Voraussetzung eines gemeinsamen Sorgerechtes bei nicht ehelichen Kindern sowie die Abänderbarkeit bisheriger Sorgerechtsentscheidungen und das Verfahren zur Übertragung der elterlichen Sorge. Angesprochen werden auch die Einschränkungen im Bereich der Übertragung der Alleinfürsorge über eheliche Kinder anlässlich einer Scheidung sowie die sich aus dem Sorgerecht ergebenden Kompetenzen. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Darstellung der vereinfachten Geltendmachung des Unterhalts.

Anmeldung erforderlich.

0513 Di, 19.02.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Was passiert mit meinem Kind, wenn mir etwas passiert?

Eine Frage, die sich eigentlich alle Eltern von minderjährigen Kindern stellen müssten. Doch das Thema wird gerne verdrängt. Interessant für alle allein erziehenden Elternteile, ebenso für Eltern, die die Zukunft ihrer Kinder auch für den schlimmsten Fall so weit wie möglich sichern wollen.

Hauptthema des Abends:

Wer ist in einem solchen Fall nach dem Gesetz zuständig für die weitere Sorge über das Kind. Wie kann man diese Vorgaben zugunsten des Kindes verändern: z.B. durch eine Sorgerechtsverfügung und ein "minderjährigengerechtes" Testament. (Auch interessant für Eltern mit erwachsenen behinderten Kindern, die unter Betreuung stehen).

Anmeldung erforderlich.

0581 Fr, 25.01.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Elke Schrempf

Schenken statt vererben

...unter Einbeziehung von Aspekten des Pflichtteilrechts.

Schenken ist die oft (steuer)günstigere Alternative zum Vererben. Anregungen wie man noch zu Lebzeiten sein Vermögen in die richtigen Hände legt, sich selbst so absichert, dass man gut wirtschaftlich versorgt dem Altwerden entgegensehen kann. Schenkungen zu Lebzeiten bieten viele Möglichkeiten nur Teile des Vermögens weiterzureichen und sich selbst die Nutzungen am Vermögen vorzubehalten.

Vermögensübergaben zu Lebzeiten sichern die eigene Pflege und Versorgung und helfen unangenehme Streitigkeiten unter späteren Erben zu vermeiden. Man kann selbst kontrollieren, ob alles so gestaltet wird wie man es sich vorstellt und kann auch die steuerlich relevanten Freibeträge möglichst gut (vielleicht sogar zwei und dreifach) ausnutzen.

Anmeldung erforderlich.

0582 Mi, 17.10.12
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Rechtsanwältin
Brigitte Bencker
Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Erbrecht

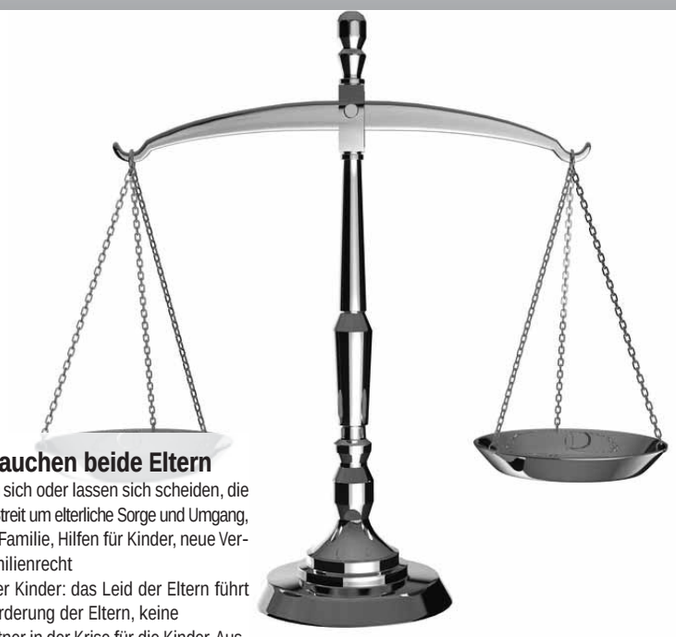
Zugspitzstraße 2
85591 Vaterstetten
Tel: 08106/306094
kanzlei@ra-bencker.de

- weitere Schwerpunkte:
  Verkehrsrecht, Arbeitsrecht, Mietrecht, Inkasso
- Die Beratung findet auf Wunsch bei Ihnen statt!
- direkt am S-Bahnhof

FB0:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:16 Seite 18

Politik, Wirtschaft, Recht

Juristische Vorträge



optik colin
BRILLEN
KONTAKTLINSEN
Schwalbenstraße 4
an der S-Bahn
VATERSTETTEN
Telefon 15 55

Kinder brauchen beide Eltern

Eltern trennen sich oder lassen sich scheiden, die Kinder leiden. Streit um elterliche Sorge und Umgang, Trennung der Familie, Hilfen für Kinder, neue Verfahren im Familienrecht

* Probleme der Kinder: das Leid der Eltern führt oft zur Überforderung der Eltern, keine Ansprechpartner in der Krise für die Kinder, Ausgrenzung eines Elternteils, Loyalitätskonflikte
* Welche Rechte haben die Kinder? Recht auf Beratung, Recht auf Verfahrenspfleger, Recht auf Mitsprache, " Forderung nach einem Kinderanwalt"
* Welche Signale kommen von der Familie, Umwelt, Schule, Kindergarten, Freizeit, Gericht und Jugendamt? Oft zu viel und zu lange Akzeptanz bei Ausgrenzung eines Elternteils
* Lösungsansätze und Hilfestellungen

Anmeldung erforderlich.

0583 Mi, 14.11.12
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Unterhaltsrecht - die Kinder werden volljährig

Was ändert sich für die Kinder und den betreuenden Elternteil bzw. Eltern von erwachsenen Kindern in der Ausbildung oder im Studium. Unterhalt und Hinweise zu möglichen Auswirkungen bezüglich Steuerklasse, Krankenkasse und Sozialversicherung.

Anmeldung erforderlich.

0584 Mi, 16.01.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Fallen im Internet und Telefon - wie kann man sich schützen?

Ist Ihnen oder Ihren Bekannten das auch schon passiert?

- Unerwünschte, nervige Werbeanrufe
- Unseriöse Vertragsabschlüsse nach Werbeanrufen - insbesondere Glückspielangebote
- Überraschende Mahnschreiben nach Internetnutzung - angebliche Vertragsschlüsse, von denen die Betroffenen nichts wissen...

Wehren Sie sich dagegen - die richtigen Mittel dafür erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Anmeldung erforderlich.

0585 Mi, 27.02.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Scheidung - was passiert mit dem Erbe?

Der Vortrag befasst sich mit den vielfältigen Auswirkungen, die Trennung und Scheidung auf das Erbrecht der Familienmitglieder haben. Untersucht wird die Wirkung der Trennung der Eheleute auf das Testament eines oder beider Ehegatten, außerdem die Auswirkungen des Scheidungsantrags auf das gesetzliche und testamentarische Erbrecht des Ehegatten, die Konsequenzen der Scheidung sowie die Auswirkungen der verschiedenen Güterstände auf das Erbrecht. Behandelt wird auch der Fall, dass der Erblasser zu Unterhaltszahlungen verpflichtet war und wann und in welchem Maß diese Verpflichtung auf die Erben übergeht.

Anmeldung erforderlich.

0589 Di, 05.03.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Wie finde ich den passenden Mieter - wie schütze ich mich vor Mietnomaden?

Dieser Abend richtet sich an Vermieter und Hauseigentümer. Inhalte: * Wie vermiete ich meine Immobilie privat? * Worauf sollte ich bei der Auswahl des Mieters besondere Sorgfalt legen? * Wie führe ich eine Bonitätsprüfung durch? * Wie gestalte ich den Mietvertrag? u.v.m. Die Referenten Martina Wesseling, Immobilienmaklerin aus Pfaffing und Rechtsanwalt Andreas Roder mit Kanzlei in Ebersberg und Wasserburg werden im Anschluss an den Vortrag auch Ihre Fragen beantworten.

0591 Mi, 06.02.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Ebersberg, Bürgernaus, Im Klosterbauhof 1, Bürgersaal, DG 202, Andreas Roder

Datenschutz- und Internetrecht für den Hausgebrauch

Jeder von uns ist bestimmt mit Datenschutzrechten oder gar Internetrecht in Kontakt gekommen. Wer hat nicht schon einmal eine Einladung von seinem Verein erhalten, bei der alle E-Mail-Adressen der Empfänger sichtbar waren? Gab es nicht die ein oder andere Feier, bei der die Bilder der einzelnen Gäste auf der Pinnwand der Freundin bei facebook zu sehen waren? Rechtsanwältin Manuela Obert möchte in diesem Seminar die Teilnehmer sensibilisieren, wenn möglicherweise Rechte Dritter durch unüberlegtes Handeln tangiert werden. Es wird anhand vieler Fallbeispiele das Überschreiten von Grenzen aufgezeigt, welches heutzutage leider viel zu oft erfolgt.

0595 Di, 19.02.13
19.00-20.30 Uhr € 7,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG, Manuela Obert

"Kunst & Kulinarisches"

Gestalterische und kulinarische Kunstwerke aus dem Repertoire unserer Kursleiter.

Die hohe Schule des Kochens und herausragende Beispiele bildender Kunst in einem Buch.

Ab sofort erhältlich in der Geschäftsstelle der vhs und im "Buchladen" Vaterstetten.

96 Seiten / EUR 12.00

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 19

BOOTSFÜHRERSCHEINE BEI DER VHS

Ab 1. Mai 2012 wurden die Prüfungen für die Amtlichen Sportbootführerscheine (SBF) neu geordnet. Prüfungen sind modular aufgebaut und werden mit Multiple-Choice-Fragen durchgeführt.

Die Inhalte teilen sich nach einem Basismodul in ein SBF-Binnen und SBF-See (bis 3-Meilenzone auf dem Meer) auf. Das Modul: Binnen-Segeln kann gesondert abgelegt und bei uns gebucht werden. Auch wenn die Module eine klare Trennung der Inhalte vorsehen, so vermischen bzw. wiederholen sich die Themen. Für das praktische Lernen der Prüfungsstoffe bedeutet dies: dass es sinnvoll ist, alle Module in einem Durchgang zu lernen und alle Prüfungen zeitnah abzulegen. Das entspricht auch unserer über 20jährigen Erfahrung als Anbieter der SBF-Seminare. Will man später auf dem Meer bis 12sm vor der Küste mit einer Yacht segeln, so sollte man den freiwilligen, amtlichen Sportküstenschifferschein (SKS) machen. Letzterer ist fast immer Voraussetzung, um eine Segelyacht chartern zu können.

Die vhs bereitet Sie mit den nachfolgenden Seminarmodulen bestens für das Bestehen der theoretischen Prüfungen vor. Wir organisieren die Prüfungen sowie die entsprechende praktische Ausbildung. Prüfungsgebühren sind nicht inbegriffen. Reduzierung der Kursgebühr um 25%, wenn nur SBF-See und 35%, wenn nur SBF-Binnen gemacht wird.

Dozenten:
Manfred Lauterborn Liz. Segellehrer A, B, C (DSV)
Christine Frenzel Liz. Segellehrerin (DSV)
Hubert Schierl (SSS-Schein)

Amtl. Sportbootführerschein SBF-Binnen und -See unter Motor

Vorbereitung auf SBF-Binnen und SBF-See unter Motor (ohne Segeln).
Ein weiterer Übungstermin zur Prüfungsvorbereitung wird nach Absprache vereinbart und kann gebührenfrei wahrgenommen werden.
Kursort für Freitagstermin ist Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1

1030	€ 255,00
23.09.12	19.00-21.45 Uhr
Do, 27.09.12	19.00-21.45 Uhr
Di, 16.10.12	19.00-21.45 Uhr
Do, 18.10.12	19.00-21.45 Uhr
Di, 23.10.12	19.00-21.45 Uhr
Do, 25.10.12	19.00-21.45 Uhr
Fr, 26.10.12	15.30-21.30 Uhr

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn, Christine Frenzel, Hubert Schierl

1031	€ 255,00
Di, 22.01.13	19.00-21.45 Uhr
Do, 24.01.13	19.00-21.45 Uhr
Di, 29.01.13	19.00-21.45 Uhr
Do, 31.01.13	19.00-21.45 Uhr
Fr, 01.02.13	15.30-21.30 Uhr
Di, 05.02.13	19.00-21.45 Uhr
Do, 07.02.13	19.00-21.45 Uhr

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn, Christine Frenzel, Hubert Schierl

Amtl. Sportbootführerschein Zusatz-Modul Segeln

Das Zusatzmodul: Segeln kann nur in Verbindung mit SBF-Binnen/See gebucht werden (oder wenn entsprechende Prüfungsmodule bereits abgelegt wurden). Es bereitet Sie ergänzend für das Segelmodul im Rahmen einer SBF-Binnen-Prüfung vor.

1033	Fr, 16.11.12
17.00-22.00 Uhr	€ 62,00

Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn, Christine Frenzel, Hubert Schierl

1034	Fr, 15.02.13
17.00-22.00 Uhr	€ 62,00

Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn, Christine Frenzel, Hubert Schierl

Sportküstenschifferschein (SKS)

Dieses Seminar-Modul bereitet Sie auf die SKS-Theorieprüfung vor. Der Praxisteil auf dem Meer kann innerhalb von 2 Jahren abgelegt werden. Voraussetzung für die Prüfungsteilnahme: SBF-See. Ein weiterer Übungstermin zur Prüfungsvorbereitung wird nach Absprache vereinbart und kann gebührenfrei wahrgenommen werden.
Bitte Schreibsachen mitbringen.

1036	€ 130,00
Di, 06.11.12	19.00-21.45 Uhr
Do, 08.11.12	19.00-21.45 Uhr
Di, 13.11.12	19.00-21.45 Uhr
Do, 15.11.12	19.00-21.45 Uhr

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn, Christine Frenzel, Hubert Schierl

Praxisausbildung Motor auf dem Chiemsee

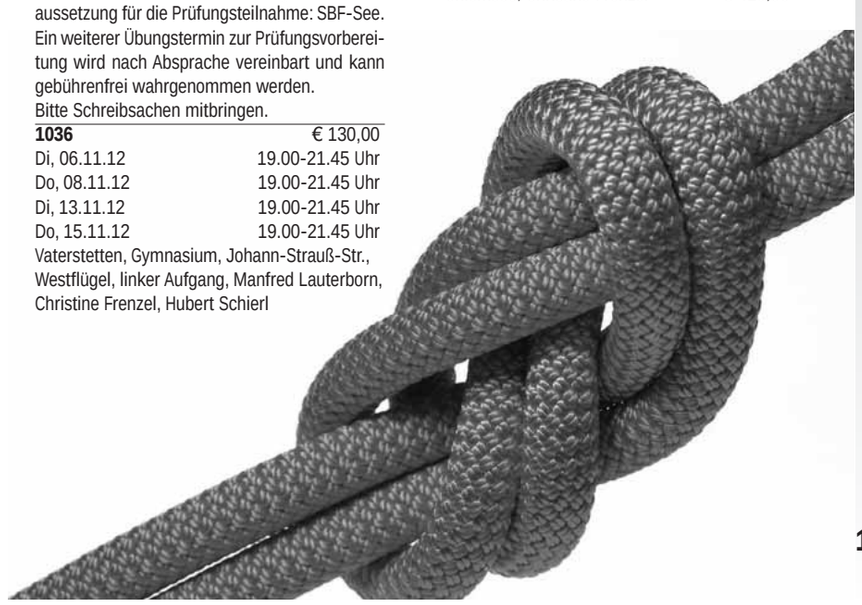
Praxis für den SBF-Binnen und SBF-See
Für die Praxisausbildung des Motorteiles bieten wir Ihnen die Möglichkeit z.B. auf dem Chiemsee entsprechende Motorstunden zu absolvieren.
Mit der Anmeldung buchen Sie insgesamt 4 Stunden (je 60 Min.) auf einem Ausbildungsboot. (2h sind Sie selbst Fahrer und 2h Mitfahrer). In der Gebühr ist die Nutzung des Motorbootes während der Ausbildung und der Prüfung bereits enthalten.

1054	Termine nach Vereinbarung
Chiemsee, Manfred Lauterborn	€ 190,00

Praxisausbildung Binnen-Segeln

Die Praxis für den SBF-Binnen unter Segeln erfordert ein ca. 10-stündiges Training im Einzelunterricht für Teilnehmer/innen ohne oder mit leichten Vorerfahrungen.
Erfahrene Ausbilder/innen bieten Ihnen eine optimale Vorbereitung auf einem leicht zu bedienenden Segelboot. Sie werden fit gemacht auf alle relevante Prüfungsmanöver sowie der Handhabung des Bootes inklusive Seemannsknoten.
Mit der Anmeldung buchen Sie 10 Std. (je 60Min) Einzel- Segeltraining, die - je nach Witterung - in 2-4 Tagen absolviert werden. Nach Absprache ist auch ein Training mit zwei Schülern an Bord möglich. Hierbei verlängern sich bei gleicher Gebühr die Trainingszeiten. Termine werden individuell vereinbart, je nach Witterung von April bis Oktober. Nach der Prüfung erhalten Sie nach Absprache gerne weitere Trainingsmöglichkeiten.

1055	Termine nach Vereinbarung
Chiemsee, Christine Frenzel	€ 410,00



FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 20

Schnuppersegeln - Offene Kielyacht

Falls Sie noch keine oder wenig Möglichkeiten hatten, auf einer Jolle, offenen Kielyacht oder Segelyacht mit zu segeln, aber gerne dies für sich entdecken oder vertiefen möchten, bieten wir Ihnen hierzu die Gelegenheit mit uns auf Törn zu gehen. Sie tragen sich auf die Liste ein und buchen damit einen halben Tag ca. 12.00- 18:00 Uhr einen Platz auf einem Segelschiff. Gesegelt wird auf dem Chiemsee. Sie erhalten dabei auf Wunsch ein wenig Segeltheorie und als Rudergänger und Vorschoter eine erste Praxiserfahrung. Darüber hinaus informieren wir Sie bei Bedarf über Ausbildungsmöglichkeiten.

Neben dem Skipper können - je nach Bootsgröße - 4 Mitreisende an Bord sein. Witterungsbedingt finden zwischen November und April keine Schnuppertörns statt.

1060 Termin nach Vereinbarung
Chiemsee, Christine Frenzel € 28,00

Schnuppersegeln - Kajüt-Kielyacht

Falls Sie noch keine oder wenig Möglichkeiten hatten, auf einer Jolle, offenen Kielyacht oder Segelyacht mit zu segeln, aber gerne dies für sich entdecken oder vertiefen möchten, bieten wir Ihnen hierzu die Gelegenheit mit uns auf Törn zu gehen. Sie tragen sich auf die Liste ein und buchen damit einen halben Tag ca. 12.00- 18:00 Uhr einen Platz auf einem Segelschiff. Gesegelt wird auf dem Chiemsee. Sie erhalten dabei auf Wunsch ein wenig Segeltheorie und als Rudergänger und Vorschoter eine erste Praxiserfahrung. Darüber hinaus informieren wir Sie bei Bedarf über Ausbildungsmöglichkeiten.

Neben dem Skipper können - je nach Bootsgröße - 4 Mitreisende an Bord sein. Witterungsbedingt finden zwischen November und April keine Schnuppertörns statt.

1062 Termin nach Vereinbarung
Chiemsee, Hubert Schierl € 28,00

Schnuppersegeln - Eine Woche auf dem Meer

Falls Sie noch keine oder wenig Möglichkeiten hatten, auf einer Segelyacht auf dem Meer mit zu segeln, aber gerne dies für sich entdecken oder vertiefen möchten, bieten wir Ihnen hierzu die Gelegenheit mit uns auf Törn zu gehen. Sie tragen sich "unverbindlich" auf eine Liste ein und erhalten von uns einen Anruf, bei dem Sie Wünsche und Fragen anbringen können. Sie erhalten danach Informationen per Mail oder schriftlich über sich daraus ergebende Törnangebote. Der Törn kann zum Schnuppern, Meilensammeln (für die Ausbildung), maritimes Lernen oder ganz einfach nur zum Seelebaumeln genutzt werden,

Termine werden individuell abgestimmt. Neben dem Skipper/Co-Skipper können - je nach Bootsgröße - 6-7 Mitreisende an Bord sein. Witterungsbedingt finden zwischen November und März keine Schnuppertörns statt. Das Fahrgebiet kann in Absprache vorgeschlagen werden. Die Kosten für eine Woche Segeltörn hängt stark von der Saison, dem Fahrtgebiet und der Anzahl der Mitreisenden ab. Erfahrungsgemäß bewegt sich die Angebotsgebühr zwischen 895,00 - bis 1095,00 €/Woche.

Gerne können Sie sich individuell beraten lassen unter 08106/359035.

1065 Termin nach Vereinbarung
Unverbindliche Eintragung auf eine Interessentenliste. Sie werden über Angebote und Kosten informiert. Bitte Ihre Wunschzeit und -Gebiet mitteilen.
Chiemsee, Hubert Schierl

Italienisch auf dem Wasser

Elba-Segeltörn auf Italienisch - für Italienisch-Anfänger mit und ohne Segelerfahrung

Eine Bildungsreise durch das Traumrevier rund um die Insel Elba. Täglich ca. 2 Stunden Italienisch (für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse) dazu Italienisch rund ums Kochen und Essen, Boot und Segeln, ggf. etwas Konversation. Sie lernen die Toskanischen Inseln (Elba, Capraia; Giglio) mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Auf Wunsch besuchen wir auch Korsika und bieten bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Neben der Crew (Skipper und Co-Skipper) und Ihrem Italienisch-Lehrer können wir 5-7 Teilnehmende auf der 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht und die Seminargebühr. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise vom toskanischen Festland aus (z.B: Piombino, Castiglioncello etc.)

Der Di. 05.2.2013 dient der Vorbesprechung für und der Information über den Törn, eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.

Termin Segelwoche: 1. Pfingstferienwoche
Sa. 18.5. - Sa. 25.05.2013

Gebühr für den Törn mit Italienisch-Kurs:
895,00 € bei 6-7 Teilnehmern, bei 5 Teilnehmern: 50,00 € Aufpreis.

Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

1070 Di, 05.02.13
19.00-21.00 Uhr Törnvorbereitungstreffen
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10,
vhs-Geschäftsstelle 1.OG,
Hubert Schierl, Philippe Jeanty, Didi Richter

Kunst- & Kulturtörn im Rahmen der Trogir-Partnerschaft

Im Rahmen der Städtepartnerschaft: "Trogir-Vaterstetten" bieten wir einen Kunst- & Kulturtörn im Seegebiet Trogir und Umgebung an.

Auf der Bildungsreise durch das mitteldalmatinische Traumrevier sind eigene Malaktivitäten, Begegnungen mit Künstlern aus der Städtepartnerschaft sowie eine kleine Sprachlern-Einheit vorgesehen. Neben kulturellen Begegnungen, lernen Sie traumhafte Inseln mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Auf Wunsch bieten wir bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Neben der Crew (Skipper) und der Kunstdozentin (Co-Skipperin) können wir 5-7 Teilnehmende auf der 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den

Backhaus Dümig

DINKEL PUR FÜR:
Dinkelverliebte, Allergiker & Fitnessbewußte

DINKELSPEZIALITÄTENALS STANGERL:

"Dümogi, Peppi, Popeye, Lauchi, Bierstangerl, Dümix & Salmi..."
- die Dinkel ich mir!

Alles aus eigener Herstellung!
Vaterstetten, am Rathausplatz
Tel. 0 81 06 / 14 06
Montag - Freitag 7.00 - 12.30 Uhr u. 14.30 - 18.00 Uhr
Samstag 6.30 - 12.00 Uhr, Sonn- und Feiertags geöffnet!

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 21

Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht und die Seminargebühr. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise von Trogir oder Split.

Rechtzeitig vor dem Start erfolgt eine Vorbesprechung für die gesondert eingeladen wird. Eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.
Termin Segelwoche:
In den Sommerferien: Sa. 31.08. - Sa. 07.09.2013
Gebühr für den Törn mit Malkurs:
1095,00 € bei 6-7 Teilnehmern, bei 5 Teilnehmern: 50,00 € Aufpreis.
Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

1071 ab Sa, 31.08.13
Vorbereitungstreffen wird bekannt gegeben.
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle
Kroatien, Marina Split,
Hubert Schierl und Didi Richter

Wellness und Gesundheit auf der Segelyacht

Ein Segeltörn mit Yoga & Entspannung für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene mit und ohne Segelerfahrung
Eine Gesundheitsreise durch das Traumrevier im Mittelmeer. Täglich ca. 2 Stunden Yoga üben dazu gesundes Kochen und Essen. Sie lernen Inseln und Festland mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Auf Wunsch bieten wir bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Neben der Crew (Skipper) und Ihrer Yoga-Lehrerin (Co-Skipperin) können wir 5-7 Teilnehmende auf der 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht und die Seminargebühr. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise. Das Fahrtgebiet im Mittelmeer wird gemeinsam nach Ihren Wünschen festgelegt.

Rechtzeitig vor dem Start erfolgt eine Vorbesprechung für die gesondert eingeladen wird. Eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.
Termin Segelwoche:
In den Sommerferien Sa. 24.08. - Sa. 31.08.2013
Gebühr für den Törn mit Wellness-Seminar:
1095,00 € bei 6-7 Teilnehmern, bei 5 Teilnehmern: 50,00 € Aufpreis.
Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

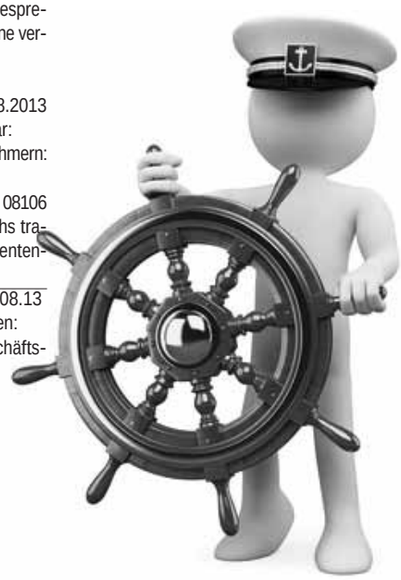
1072 ab Sa, 24.08.13
Vorbereitungstreffen wird bekannt gegeben:
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle
Mittelmeer, Fahrtgebiet nach Wunsch
Hubert Schierl und Sabine Gall

Body & Mind - Segeltörn für Führungskräfte

Segeltörn für Manager/innen mit und ohne Segelerfahrung
Eine Entschleunigungsreise durch Traumreviere des Mittelmeers. Täglich ca. 3 Stunden aktive Entschleunigung mit gutem Essen. Sie lernen die Insel mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Auf Wunsch besuchen wir auch eine der nahe gelegenen anderen Inseln und bieten bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Neben der Crew (Skipper und Co-Skipperin) und Ihrem Body & Mind Coach können wir 5-7 Teilnehmende auf der 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht und die Seminargebühr. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise. Das Fahrtgebiet wird nach Ihren Wünschen gemeinsam bestimmt.
Neben den maritimen Aspekten hat die Entschleunigungsreise Ihre Gesundheit und Wohlbefinden aber auch Ihre Reflektion in der Entspannung im Focus. Dieter Orth als professioneller Choach wird Ihnen verschiedene Methoden anbieten sich diesem Ziel zu nähern. Die Co-Skipperin und Yogalehrerin Sabine Gall kann Ihnen ein entspannendes Übungsprogramm bieten.

Rechtzeitig vor dem Start werden Sie zu einer Vorbesprechung eingeladen. Eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.
Termin Segelwoche: In den Sommerferien
Sa. 17.08.-18.08. - Sa. 24.08.2012
Gebühr für den Törn mit Seminar:
1195,00 € bei 6-7 Teilnehmern, bei 5 Teilnehmern: 50,00 € Aufpreis.
Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

1073 ab Sa, 17.08.13
Vorbereitungstreffen wird bekannt gegeben.
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle
Mittelmeer, Fahrtgebiet nach Wunsch,
Hubert Schierl, Dieter Orth, Sabine Gall



SKS-Sportküstenschifferschein Praxistörn

Vorbereitung auf die Praxisprüfung: Ausbildungstörn in den Herbstferien auf der Segelyacht mit anschließender Prüfung für den SKS (Sport-Küsten-Schifferschein) für das Segeln auf dem Meer.
Prüfungsvoraussetzung: Sportbootführerschein See. Falls noch nicht erfolgt: die SKS Theorieprüfung muss innerhalb von zwei Jahren abgelegt werden. Neben der praktischen Seemannschaft, Navigation, Wetterkunde und Seerecht werden alle relevanten Prüfungs-Manöver eingeübt und ggf. fehlenden Seemeilen gefahren. Neben den Kosten für den Ausbildungstörn kommen noch Kosten für die Bordkasse, Prüfungsgebühr, sowie der eigenen Anreise hinzu. Rechtzeitig vor dem Törn wird ein vorausgehendes Törntreffen in Vaterstetten abgehalten.
Sie werden dazu gesondert eingeladen.
Beratung und Information erhalten Sie vorab bei der vhs unter Telefon: 08106 / 359035.
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.
Der Törn wird in der 2. Osterferienwoche von Sa. 30.3. - Sa. 06.04.2013 angeboten

1077 ab Sa, 30.03.13
€ 570,00
Wer den SKS-Theoriekurs und den Törn im Bundle bucht erhält für den Törn 50,00 € Nachlass
Vorbereitungstreffen wird bekannt gegeben.
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle
Slowenien, Portoroz Yachthafen, Hubert Schierl

Sprechfunk - SRC

Short Range Certificate (SRC) und
UKW-Binnenfunk (UBI)
Das Short Range Certificate (SRC) ist Pflicht für Segel- und Motorboote mit eingebauter Funk-Anlage und gilt international. Yachten ab 12m und alle Charterschiffe müssen mit Funk ausgerüstet sein. Das UBI ist das Pendant für den Binnenfunkbereich. Die Bereiche mischen sich jedoch. Es ist leider nicht sehr einfach und immer klar wo Seefunk und wo Binnenfunk gilt, z.B. gilt auf den bayr. Seen SEEFUNK und auf dem IJSSELMEER (vor den Niederlanden) gilt BINNENFUNK.
Es wird dringend empfohlen, auch das Binnenfunkzeugnis UBI gleich mit zu machen. Diese ist in Deutsch und als Ergänzungsprüfung zum SRC sehr einfach zu absolvieren.
Der Kursleiter wird Ihnen die See- und Binnenfunkverfahren sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die direkt anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung wird Ihnen eine digitale "Lektüre" für den Funkkurs und Hinweise zugesandt.
Bitte mitbringen: 2 Passbilder, 2 Kopien des Personalausweises oder Reisepass.

1080 € 195,00
Mo, 29.10.12 19.00-21.45 Uhr
Sa, 17.11.12 9.00-18.00 Uhr
So, 18.11.12 9.00-18.00 Uhr
Sprechfunk SRC
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1081 € 195,00
Fr, 08.02.13 19.00-21.45 Uhr
Sa, 23.02.13 9.00-18.00 Uhr
So, 24.02.13 9.00-18.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 22

Gesundheit
Segeln, Bogenschießen, Entspannung

Sprechfunk - UBI

Das Short Range Certificate (SRC) ist Pflicht für Segel- und Motorboote mit eingebauter Funkanlage und gilt international im Bereich der Küste. Das UBI ist das Pendant für den Binnenfunkbereich. Die Bereiche mischen sich jedoch. Es ist leider nicht sehr einfach und immer klar wo Seefunk und wo Binenfunk gilt, z.B. gilt auf den bayr. Seen SEEFUNK und auf dem IJSSELMEER (vor den Niederlanden) gilt BINNENFUNK.
Es wird dringend empfohlen, auch das Binnenfunkzeugnis UBI gleich mit zu machen. Diese ist in Deutsch und als Ergänzungsprüfung zum SRC sehr einfach zu absolvieren.
Der Kursleiter wird Ihnen das See- und Binnenfunkverfahren sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die direkt anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung wird Ihnen per Mail eine digitale "Lektüre" für den Funkkurs und einige Hinweise zugesandt.
Buchstabieralphabet * Seefunktexte * Funk-Wörterbuch * SRC-Fragenkatalog * Binnenfunkzeugnis UBI
Bitte mitbringen: 2 Passbilder, 1 Kopie des Personalausweises.

1082	€ 90,00
Mo, 29.10.12	19.00-21.45 Uhr
Sa, 17.11.12	9.00-18.00 Uhr
So, 18.11.12	9.00-18.00 Uhr

Ergänzungskurs zum SRC 1080 oder wenn Sie bereits ein deutsches SRC besitzen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1083	€ 90,00
Fr, 08.02.13	19.00-21.45 Uhr
Sa, 23.02.13	9.00-18.00 Uhr
So, 24.02.13	9.00-18.00 Uhr

Ergänzungskurs zum SRC 1080 oder wenn Sie bereits ein deutsches SRC besitzen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

Pyroschein für den Wassersport (FKN)

Der Fachkundenachweis für Seenotsignalmittel (FKN) wird häufig als Pyroschein bezeichnet. Dieser wird z.Zt. nur für den Erwerb von Seenotsignalmittel zwingend benötigt, da im Notfall selbstverständlich die bereits an Board vorhanden Seenotmittel verwendet werden dürfen.
Für den FKN muss eine theoretische und praktische Prüfung abgelegt werden. Der Bewerber muss am Tag der Prüfung mindestens 16 Jahre alt und in Besitz irgendeines Sportbootführerschein sein. Die Prüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Sie umfassen die Themen rund um:
Fallschirm-Signalrakete * Rauchfackel bzw. Handfackel * Rauchsignal * Signalgeber mit Magazin oder Trommel * den richtige Umgang mit nicht gezündeten Signalmitteln * Sicherheitsregeln.
Am Seminarabend werden Sie alle prüfungsrelevante Themen besprochen. Die Prüfung wird zeitnah im Rahmen einer anderen Prüfung durchgeführt. Die Anmeldeunterlagen für die Prüfung müssen dem Dozenten mind. 16 Tage vor der Prüfung vorliegen.
Die Prüfungsgebühr von ca. 20,00 €, sowie ein Anteil der Prüferreisekosten werden gesondert erhoben.

1085	€ 20,00
Mo, 29.10.12	19.00-21.45 Uhr
Sa, 17.11.12	9.00-18.00 Uhr
So, 18.11.12	9.00-18.00 Uhr

Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1086	€ 20,00
Fr, 08.02.13	19.00-21.45 Uhr
Sa, 23.02.13	9.00-18.00 Uhr
So, 24.02.13	9.00-18.00 Uhr

Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

WORKSHOP: Vorbereitung auf die U.S. Amateurfunk-Prüfung

Neben Amateurfunk-Interessierte gehören häufig Segler und Bootsfahrer zur Zielgruppe für die U.S.-Lizenzprüfung. Die Kommunikationsmöglichkeit auf See jenseits von der UKW-Schiffsfunk-Reichweite von ca. 20 sm kann damit als Ergänzung zum Seefunk aufrecht erhalten werden.
Das Seminar dient zur Vorbereitung, Vertiefung & teilweiser praktischer Vorführung für die U.S.-Amateurfunklizenzprüfung, Klassen TECHNICAN / GENERAL / (EXTRA).
Seminarinhalte: Einführung in den Amateurfunk, Schwerpunkt mobile Kommunikation von Yachten & Booten * Praktischer Betrieb einer Amateurfunkstation auf UKW und Kurzwelle, auch wenn (noch) keine persönliche Lizenz/Zulassung vorliegt * Unterschiede zwischen Seefunk & Amateurfunk an Board. * Grundprinzipien des Amateurfunks * Tipps & Hinweise für die Prüfung * das U.S.-Lizenzensystem * Gesetzliche Grundlagen * Umschreibemöglichkeit auf andere Länder / Deutschland.
Am Freitag wird eine Probeprüfung mit Besprechung durchgeführt.
Auf Wunsch wird kostenlos ein umfangreiches Lern-Vorbereitungspaket in digitaler Form zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen: USB-Stick oder vorab beim Kursleiter telefonisch anfordern 089/70065888
Mitglieder im DARC erhalten einen Nachlass von 10,00 € auf die Kursgebühr

1087	€ 55,00
Do, 13.09.12	19.00-21.45 Uhr
Fr, 21.09.12	19.00-21.45 Uhr

ACHTUNG: Kursort am Freitag: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

Prüfung für U.S. Amateurfunklizenzen

Die Prüfungsgebühr beträgt U.S.$ 15,00 oder 12,00 € (bitte in bar vor Ort entrichten)
* Es fallen keine Zugangs- oder Eintrittsgebühren an; * die Teilnahme am Workshop ist für die Prüfung nicht erforderlich! * Es können Prüfungen für alle 3 U.S-Lizenzklassen abgelegt werden.
* Eine U.S.-Adresse für die Zusendung der Lizenz ist erforderlich! * Die Prüfung ist ein Multiple-Choice-Fragebogen mit jeweils 35 Fragen.
* Eine Morseprüfung ist nicht mehr erforderlich.
Weitere allgemeine Hinweise findet man unter: www.US-Lizenz.de sowie: www.mydarc.de/dj0qn/ und www.mydarc.de/dk2pz/
Auf Wunsch wird nach der Prüfung ein Praxisworkshop Amateurfunk angeboten.
Bei Fragen:
Manfred Lauterborn, DK2PZ, eMail: DK2PZ@DARC.de , Tel. 089 / 420 9 55066

1088	So, 23.09.12

11.00-13.00 Uhr
Anmeldung erwüscht
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

Bogenschießen für Anfänger

Bogenschießen ist eine Sportart mit einer langen Geschichte, Tradition, und Faszination und ist für jeden das richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da sie sehr viel Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert. Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis zum perfekten Schuss.
Der Kurs wird in Kooperation mit dem SV-Gartenstadt Trudering durchgeführt.
Der erste Abend umfasst eine u.a. eine theoretische Einführung. An den darauf folgenden Abenden werden praktische Übungen in der Bezirkssportanlage Perlach Nord, Heinrich Wielandstr. 102, 81735 München durchgeführt.
Die Nutzung von Bogen, Pfeile und Scheiben sind in der Gebühr mit inbegriffen.

1093	€ 75,00
Do, 25.10.12	18.30-20.30 Uhr
Fr, 26.10.12	18.30-20.30 Uhr
So, 28.10.12	18.30-20.30 Uhr

München, Perlach Nord, Heinrich Wieland Str. 102, Bezirkssportanlage, Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen

1095	€ 60,00
Mo, 29.10.12	16.00-18.30 Uhr
Di, 30.10.12	16.00-18.30 Uhr
Mi, 31.10.12	16.00-18.30 Uhr

Ferienangebot für Kinder und Jugendliche: 10-16 Jahre.
München, Perlach Nord, Heinrich Wieland Str. 102, Bezirkssportanlage, Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen

Anmeldung unter:
08106-359035

ZUSAMMENARBEIT VHS UND KRANKENKASSEN
Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen.
In den Bereichen Bewegung, Entspannung/ Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an speziellen Kursen im vhs-Programm von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Einige Kassen legen dabei Kriterien zu Grunde, die sehr eng schulmedizinisch ausgerichtet sind und sich z.T. erheblich von den fachlich und pädagogisch begründeten und bewährten Qualitätsstandards der Volkshochschulen unterscheiden. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. In diesem Fall erstatten Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Yoga - Ein psychosomatisches Gesundheitstraining

Mit einem System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen steigern wir unsere Sensibilität. In diesem Probehandeln erkennen wir an körperlichen Merkmalen Unter- oder Überforderungen des Alltags. Wir wollen ein Gespür für unse-

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 23

re individuelle Kraft und Zeit erarbeiten, um Fehlverhalten und Fehlhaltungen zu vermeiden, die auf Dauer zu Schmerz und Gesundheitsstörungen führen. Damit wird eine sinnvolle Basis zu einer persönlichen Gesundheits-Vorsorge geschaffen.
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1100 ab Di, 02.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 102,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Brigitte Tumewu

1101 ab Di, 02.10.12
15 x 17.45-19.15 Uhr € 102,00
Anfänger und Mittelstufe
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Brigitte Tumewu

1102 ab Di, 16.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Jeannette Dieckhoff

1103 ab Mi, 26.09.12
15 x 17.30-19.00 Uhr € 102,00
Fortgeschrittene, Einstieg für Anfänger möglich!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Brigitte Tumewu

1104 ab Di, 02.10.12
15 x 19.30-21.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Brigitte Tumewu

1105 ab Do, 20.09.12
10 x 18.30-20.00 Uhr € 68,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pöring, Parkstr. 12, Mathilde Geisreiter

1106 ab Mo, 01.10.12
15 x 18.25-19.55 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Stefanie Keskari-Liesch

1107 ab Mo, 01.10.12
15 x 20.05-21.35 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Stefanie Keskari-Liesch

1108 ab Mi, 26.09.12
15 x 8.45-10.15 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Brigitte Tumewu

1109 ab Do, 18.10.12
15 x 18.15-19.30 Uhr € 85,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Jeannette Dieckhoff

Yoga - ein Weg zur Entspannung

Yoga und Meditation bieten Ihnen die Möglichkeit, erneut Zugang zu den eigenen Energiequellen zu finden. Oft jedoch fehlen uns hierzu die passenden äußeren und inneren Bedingungen, da Ruhelosigkeit und Unkonzentriert-Sein unser Leben bestimmen.
In diesem Kurs erlernen wir Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga und erarbeiten uns Schritt für Schritt einen beweglichen Körper und eine starke Muskulatur. Haltungsfehler werden längerfristig korrigiert und die Gesundheit wird gefördert. Innere Ruhe, Entspannung und ein allgemeines Wohlgefühl sind Ziel der abschließenden Tiefenentspannung.
Inhalte des Kurses:
- Asanas (Dehnübungen) - Pranayama (Atemübungen) - Techniken zur Körpersensibilisierung - Meditation - Einführung in die Denkweise des Yoga
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1122 ab Mi, 10.10.12
10 x 9.00-10.30 Uhr € 68,00
Neuer Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Daniela Sachs

1122F ab Mi, 09.01.13
5 x 9.00-10.30 Uhr € 34,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Daniela Sachs

1123 ab Fr, 05.10.12
17 x 8.30-10.00 Uhr € 116,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4
Birgit Ulrich

1124 ab Di, 02.10.12
15 x 16.30-18.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian,
Gymnastikraum UG, Birgit Ulrich

1125 ab Di, 02.10.12
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank), Sabine Gall

1126 ab Di, 02.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank), Sabine Gall

1127 Fr, 28.09.12
18.30-20.00 Uhr gebührenfrei
kostenloses Schnupperangebot für Anfänger und Wiedereinsteiger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

1128 ab Fr, 14.09.12
20 x 16.30-18.00 Uhr € 136,50
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

1130 ab Do, 20.09.12
15 x 19.35-21.05 Uhr € 102,00
Für Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Evangel. Kindergarten, Blumenstr.
Sonja Fahr

1131 ab Do, 20.09.12
15 x 18.00-19.30 Uhr € 102,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Evangel. Kindergarten, Blumenstr. 69
Sonja Fahr

1132 ab Do, 27.09.12
15 x 17.30-19.00 Uhr € 102,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Anzing, Grundschule, Seiteneingang
Simone Werner

1133 ab Mi, 26.09.12
13 x 18.00-19.30 Uhr € 88,40
Für Fortgeschrittene!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Gabriele Rauschert

1134 ab Mi, 26.09.12
13 x 19.30-21.00 Uhr € 88,40
Für Fortgeschrittene!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Gabriele Rauschert

1135 ab Do, 27.09.12
12 x 10.00-11.30 Uhr € 81,60
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Kein Kurs am 11.10., 22.11., 24.1.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Bruckmeier

1136 ab Do, 27.09.12
15 x 19.00-20.30 Uhr € 102,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Anzing, Grundschule, Seiteneingang
Simone Werner

1137 ab Mi, 26.09.12
12 x 19.00-20.30 Uhr € 81,60
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 21.11., 23.1.!
Landsham, Kindergarten, Schulstraße
Brigitte Bruckmeier

1138 ab Do, 27.09.12
14 x 18.00-19.30 Uhr € 95,20
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Gabriele Rauschert

1139 ab Di, 09.10.12
12 x 18.30-20.00 Uhr € 81,60
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Margaretha Dreier

1145 ab Do, 20.09.12
15 x 20.05-21.35 Uhr € 102,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Sigrid Urban

1146 ab Di, 18.09.12
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Evangel. Kindergarten, Blumenstr. 69
Sigrid Urban

1147 ab Mo, 08.10.12
14 x 20.00-21.30 Uhr € 95,20
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Massagelotion mitbringen, da die Stunde mit einer Nackenmassage abschließt.
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang
Esther Vanessa Heschl

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 24

Gesundheit

Entspannung

Yoga und die Kraft der Hormone

Oasentag für Frauen und Männer
An diesem Oasentag lernen Sie das Wechselspiel der hormonellen Zusammenhänge von Stoffwechsel und Hormonen kennen. Spezielle Yogaübungen, Entspannungs- und Atemtechniken, Massagen, Klang- und Visualisierungsübungen werden hierzu vorgestellt und gemeinsam praktiziert. Die einzelnen Übungen sind dazu geeignet das Drüsen- und Hormonsystem anzusprechen und somit auf natürliche Weise die Hormonproduktion in den Hormondrüsen anzuregen. Alle Übungen dienen der besseren Achtsamkeit und Gesunderhaltung der einzelnen Körperzellen. Naturheilkundliche Begleittherapien werden ebenfalls zu diesem wichtigen Thema für Mann und Frau aufgezeigt.
Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de/
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken sowie Decke mitbringen.

1148 Sa, 01.12.12
10.00-17.00 Uhr € 58,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank), Birgit Ulrich

TriYoga® Flows

TriYoga nach Kali Ray ist ein einzigartiger fließender Hatha-Yogastil mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und einer Tiefenentspannung. TriYoga Flows sind fließende und energetisierende Bewegungsabläufe, getragen vom Atem und von Mudras begleitet. Es entsteht ein harmonisches Fließen des ganzen Körpers, Sie sind im Fluss mit sich selbst.
Im Üben der Flows finden Sie meditative Ruhe und neue Lebenskraft. Mit TriYoga Flows kräftigen Sie Ihren Rücken, fördern einen ruhigen und gleichmäßigen Atemfluss und erhöhen Ihre Beweglichkeit. TriYoga lässt die Gedanken zur Ruhe kommen, fördert die Entspannung, harmonisiert und energetisiert Körper, Geist und Seele.

1149 Sa, 06.10.12
14.00-18.00 Uhr € 58,00
WORKSHOP in der Kleingruppe; 1 Std. gemeinsame Mittagspause; für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank), Claudia Wölfer

1152 ab Fr, 05.10.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 102,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen - mit und ohne Yogaerfahrung
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Veronika Marcic

1153 ab Do, 13.09.12
11 x 9.00-10.30 Uhr € 77,00
Nur für körperlich Geübte!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Claudia Wölfer

1154 ab Mo, 10.09.12
20 x 18.30-20.00 Uhr € 137,00
Nur für körperlich Geübte!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Claudia Wölfer

1155 ab Do, 13.09.12
17 x 20.00-21.30 Uhr € 116,00
Anfänger und Fortgeschrittene; die ersten 30 Min: Technik, Korrektur und Theorie
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Carin Ditzel

1156 ab Fr, 05.10.12
7 x 15.30-17.00 Uhr € 48,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen - mit und ohne Yogaerfahrung - KLEINGRUPPENSEMINAR
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Veronika Marcic

1157 ab Do, 13.09.12
17 x 18.30-20.00 Uhr € 116,00
Nur für körperlich Geübte!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Carin Ditzel

1158 ab Do, 13.12.12
8 x 9.00-10.30 Uhr € 56,00
Nur für körperlich Geübte!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Claudia Wölfer

1159 ab Mo, 10.09.12
20 x 20.00-21.30 Uhr € 137,00
Nur für körperlich Geübte!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Claudia Wölfer

1160 ab Di, 18.09.12
7 x 10.00-11.30 Uhr € 48,00
Nur für körperlich Geübte!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Claudia Wölfer

TriYoga® Flows für Mädchen

12-15 Jahre
TriYoga Flows ist ein fließender Yogastil bei dem man einzelne Yogahaltungen miteinander verbindet, von langsam meditativ bis dynamisch und anspruchsvoll. Jede Bewegung wird mit der Atmung verbunden. So entsteht eine rhythmische Praxis mit einem harmonischen fast tänzerischen Ablauf. Durch das Üben der weichen, fließenden Sequenzen findest du Ruhe und Kraft, lernst dich selbst und deinen Körper besser kennen und kannst so mit Stress und Anspannung im Schulalltag leichter und entspannter umgehen.

1165 ab Mi, 26.09.12
8 x 16.00-17.00 Uhr € 43,50
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank), Claudia Wölfer

1166 ab Mi, 05.12.12
8 x 16.00-17.00 Uhr € 43,50
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank), Claudia Wölfer

Yoga - eine heilsame Bewegungskunst

Sie erlernen in diesem Kurs eine schöne ästhetische Körperhaltung auszugestalten, die ganz unabhängig ist von Ihrer körperlichen Beweglichkeit. Dabei wird der Körper gestärkt und er wird geschmeidiger und der Atem kann freier fließen. Über die Gedanken und Bilder, mit denen wir in den Yogaübungen arbeiten, lernen Sie auch eine innere Haltung einzunehmen und es können wichtige Fähigkeiten wie innere Ruhe, Loslassen können, Offenheit, Entschlusskraft, Tatkraft und Lebensfreude erfahren werden.
Ihr persönliches Erleben kann darüber hinaus zum Impuls werden für eine gesunde, stabile Lebenshaltung und eine freiere und heilsame Lebensgestaltung.
Der Kurs ist für jeden geeignet, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen.

1168 ab Fr, 05.10.12
12 x 18.30-20.00 Uhr € 81,60
kein Kurs am 16.11. und 7.12.
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Gerlinde Nagl-Beiner

Vinyasa Yoga Flow

Basierend auf dem Prinzip von Yin und Yang werden die Stunden dieses Kurses gestaltet:
Beginnend mit dynamischen, kraftvollen und fließenden Yogasequenzen fördern wir Ausdauer und Beweglichkeit, der Energiefluss in Körper und Geist wird gesteigert. Geleitet vom Atemfluss tauchen wir anschließend ein in die Fülle der Asanas, wobei sowohl die korrekte Ausführung als auch die individuelle strukturelle Ausrichtung wesentlicher Bestandteil unserer Yogapraxis sind. Das längere Verweilen in den Haltungen schafft Raum für die eigene Körperwahrnehmung und auch für die bewusste Lenkung der Energie. Das körperliche Loslassen fördert ebenso das geistige Loslassen, so dass der Weg zu tiefer Entspannung geebnet ist.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Decke, Yogagurt, Yogamatte, Yogablock, Socken (soweit vorhanden).

1170 ab Mo, 01.10.12
16 x 8.30-10.00 Uhr € 101,30
Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Stephanie Franke

Yoga - der inneren Kraft eine Richtung geben

Für alle, die Yoga kombinieren wollen mit dem modernen Wissen der neuen Rückenschule, ist dieser Kurs genau richtig. Wir beschäftigen uns mit der Frage, welche Strukturen in, an und um uns herum die physiologisch sinnvolle Ausrichtung in den Yogahaltungen beeinflussen. Begleitend lernen wir, den Energiefluss sowohl während der dynamischen als auch der ruhigen Übungssequenzen zu erfahren. Ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper und die Wirkungen von Yoga können entstehen.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Decke, Anti-Rutschmatte, Yogagurt (wenn vorhanden).

1172 ab Do, 20.09.12
15 x 19.05-20.35 Uhr € 102,50
Anfänger und Fortgeschrittene
Am 20.12.12 keine Yogastunde!
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank), Carmen Kieltsch

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 25

1173 ab Do, 20.09.12
15 x 17.30-19.00 Uhr € 102,50
Fortgeschrittene
Am 20.12.12 keine Yogastunde!
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank), Carmen Kieltsch

Yoga für den Rücken

Genießen Sie die sanften, harmonisierenden Körperübungen, die körperliche und geistige Verspannungen lösen, zu mehr Kraft führen und ungenutzte Energiereserven wecken.
Der Schwerpunkt in diesem Yoga-Kurs sind die Entspannung, Dehnung und Stärkung der Muskeln, die für eine gute Haltung wichtig sind. Entspannungsübungen und Meditation am Ende der Stunde führen Sie aus der Hektik des Alltags zurück zur inneren Mitte, zu einem tiefen Bewusstsein, mehr Konzentration, Gelassenheit und Klarheit.
Auch für Teilnehmer mit Bewegungseinschränkungen. Bei Beschwerden vorher den Arzt fragen!
Bitte kleines Kissen und Decke mitbringen.

1175 ab Di, 09.10.12
12 x 20.00-21.30 Uhr € 81,60
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Margaretha Dreier

Yoga für SeniorInnen

Zur Lockerung, Entspannung und als erfrischender Ausgleich zu einem oft bewegungsarmen Alltag bietet Yoga mit seinen Körperhaltungen, Dehn- und Atemübungen vielfältige Möglichkeiten. Durch sanfte, fließende Bewegungsabläufe, Übungen zur Konzentration, Atemtechnik sowie Entspannung mit Musik gelangen wir zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Steigerung der Beweglichkeit des Körpers fördert auch die geistige Beweglichkeit und bringt Wohlbefinden, Ruhe und Ausgeglichenheit für den Alltag. Vermittelt werden einfache Haltungen, die Schritt für Schritt aufgebaut sind und sich gut für eine alltägliche Übungspraxis eignen. Yoga richtet sich an Menschen jeden Alters und orientiert sich an der individuellen physischen Beweglichkeit und Belastbarkeit.
Der Kurs kann auf Wunsch verlängert werden.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

1185 ab Fr, 14.09.12
20 x 14.45-16.15 Uhr € 135,30
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

Yoga Sonntag
Yoga - Entspannung - Massage

Yoga stärkt und kräftigt den Körper, macht ihn flexibel und lässt den Geist zur Ruhe kommen.
An diesem Sonntag üben wir einfache Körperhaltungen (Asanas) im Bewegungsfluss und im Einklang mit der Atmung. Begleitet werden die Übungen von dynamischer oder sanfter Musik, die uns helfen kann, den Körper noch mehr loszulassen.
Der Nachmittag klingt mit einer Partnermassage (Nacken-, Hand- und Fußmassage) und einer wohltuenden Entspannung aus.
In der Mittagspause gibt es die Möglichkeit für eine leichte indische Mahlzeit (indisches Restaurant ist nebenan).

1189 So, 18.11.12
10.00-15.00 Uhr € 30,00
Für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31,
Bewegungsraum, Esther Vanessa Heschl

Yoga - mit Energie!

Ein Kurs speziell für alle, die mit kraftvollen und fordernden Yogaübungen (Asanas) ihren Körper stärken und formen wollen.
Durch dynamische Abfolgen der Asanas in Verbindung mit bewusster Atmung gewinnen wir Energie und Ausdauer. Gleichzeitige Dehnung macht unseren Körper zunehmend geschmeidiger. Wir finden in der Bewegung Ruhe und Ausgeglichenheit, die uns Abstand zu Hektik und Stress des Alltags ermöglichen. Begleitende Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Einklang.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen und eine Wolldecke.

1191 ab Do, 04.10.12
15 x 10.00-11.15 Uhr € 82,00
Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene - Neuzugang möglich!
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank), Sabine Gall

1195 ab Di, 02.10.12
12 x 17.30-19.00 Uhr € 82,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse
Yoga vor dem Abendessen
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum1, Anja Frommhold

1196 ab Mo, 08.10.12
14 x 18.15-19.45 Uhr € 95,20
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Bitte Massagelotion mitbringen, da die Stunde mit einer Nackenmassage abschließt.
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang
Esther Vanessa Heschl

1197 ab Do, 04.10.12
12 x 20.00-21.15 Uhr € 68,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1
Beate Jankowski

Meditativer Abend: Klang und Bewegung für die Seele

Mantrasingen, Entspannung und einfache Yogaübungen wechseln sich harmonisch ab. Damit werden ein Lösen vom Alltag, Auftanken der Körperenergien sowie bewusstes Zur-Ruhe-Kommen vermittelt.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Bereitschaft, etwas Neues kennen lernen zu wollen.
Bitte bequeme Kleidung mit Socken, Decke und kleines Kissen mitbringen.

1199 Sa, 10.11.12
18.00-20.00 Uhr € 10,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Brigitte Bruckmeier, Barbara Bruckmeier

LuJong - tibetisches Heilyoga

Lu Jong ist eine tibetische Bewegungslehre zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Aus der tibetischen Tradition und Kultur kommend, reicht die überlieferte Weitergabe 8000 Jahre zurück und wurde nun auch in unserer Kultur zum Leben gebracht. In diesem Kurs lernen Sie die Grundübungen aus dem tibetischen Heilyoga für die Öffnung, Reinigung und Harmonisierung der Energie des Körpers kennen.
Der Kurs ist für jeden geeignet, unabhängig von Geschlecht, Alter und körperlicher Befindlichkeit. Entdecken Sie die Freude an der Bewegung und fördern Sie die Gesunderhaltung und Ihr Wohlbefinden.
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1200 ab Do, 04.10.12
4 x 20.00-21.30 Uhr € 32,00
Für Anfänger
Markt Schwaben, Altes Schulhaus, Schulgasse,
9, Seiteneingang, DG, Kathleen Geiselhöringer

Iyengarinspiriertes Yoga

Regelmäßige Yoga Praxis wird mit körperlichem und seelischem Wohlgefühl belohnt.
Die vielfältigen Yogaübungen erhalten den Körper in seinem optimalen Zustand: vital, beweglich und schön. Gerade der Mensch der heutigen Zeit kann die so typischen Symptome wie Stress, Rückenschmerzen und Verspannungen abbauen und seine ''Lebensbatterie'' wieder aufladen.
Iyengar Yoga ist eine kraftvolle Übungsmethode, bei der die korrekte Ausrichtung des Körpers verfeinert wird. Ein Teil des Körpers wird in eine stimmige Relation zu einem anderen Teil gebracht. So kann Energie fließen - ein Gefühl von Einheit und Zusammenhang entsteht.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Decke, Anti-Rutschmatte, Yogagurt (wenn vorhanden).

1202 ab Mi, 10.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Karin Ballis

1203 ab Mi, 10.10.12
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Karin Ballis

Bewusstes Beckenbodentraining

Der Beckenboden bildet mit den Bauchmuskeln, den Rückenmuskeln und dem Zwerchfell als oberen Abschluss unsere stabilisierende Mitte.
Leider wird dieses Zentrum im Alltag durch einseitige Positionen, schweres Tragen, Schwangerschaft oder hormonelle Veränderungen, Belastungen ausgesetzt, die zu schwerwiegenden Problemen führen können (z.b. Kreuzschmerzen, Inkontinenz, Gebärmutterprolaps, Energielosigkeit etc.).
Effektives Coretraining besteht in der Hauptsache aus Übungen zum Erfühlen der natürlichen Beckenaufrichtung, Stabilisation der WS und Stärkung der o.g. Muskeln.

1207 ab Mo, 01.10.12
17 x 10.00-11.00 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 26

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine sehr alte, effektive Yogatechnik. Die dynamischen und kraftvollen Übungen und Meditationen schaffen schnell Vitalität, Ausdauer, Klarheit und Entspannung. Die Übungsfolgen werden nach alter Überlieferung ausgeführt und zielen auf eine effektive Reinigung und Stärkung der körperlichen und geistigen Ebene. Jede Übung wirkt nach dem Prinzip von Winkel, Spannung und Atmung. Der Körper wird in einen bestimmten Winkel gebracht, dadurch entsteht eine Spannung und der Körper bringt vermehrt Sauerstoff in diesen Bereich.
Die besonderen Meditationen unterstützen nachhaltig die persönliche Übungspraxis und öffnen die seelischen Ebenen zu spiritueller Reifung und Entfaltung. Kundalini Yoga wird lebenspraktisch angewandt, um gerade die Herausforderungen des Alltags harmonisch zu bewältigen.
Zu jeder Übungsstunde gehört eine regenerierende und vitalisierende Tiefenentspannung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-Matte und eine leichte Decke.

1208 ab Mi, 10.10.12
15 x 17.30-19.00 Uhr € 95,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Katharina Hiltmann

1209 ab Di, 18.09.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Poing, Evangel. Kindergarten, Blumenstr. 69
Sigrid Urban

Yoga und Pilates

In diesem Kurs tauchen wir ein in die Welt des Hatha-Yoga und kombinieren diese mit klassischen Pilatesübungen.
Wir trainieren unsere Beweglichkeit, Körperkraft und -wahrnehmung. Atem- (Pranayama) und Entspannungsübungen (Yoga-Nidra) lassen uns die Körperwahrnehmung verbessern, geben uns Kraft und Energie, den Alltag bewusster und gelassener zu erleben.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken sowie Decke mitbringen.

1210 ab Di, 02.10.12
15 x 19.00-20.00 Uhr € 75,00
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Birgit Ulrich

1211 ab Do, 04.10.12
12 x 18.30-20.00 Uhr € 81,60
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1
Beate Jankowski

Happy Aging - Hormon-Yoga für die Frau

Hormon-Yoga heißt die in jahrelanger Forschungsarbeit von Dinah Rodrigues entwickelte Yogatechnik, die gezielt auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem wirkt und es positiv beeinflusst. Hormon-Yoga gilt mittlerweile als natürliche Alternative zur konventionellen Hormon- und Hormonersatz-Therapie.
Die Ergebnisse sind ermutigend und verblüffend zugleich: Verbesserung der typischen Menopausen-Symptome wie Hitzewallungen, Unruhe und Herzrasen, Schlaflosigkeit und PMS / Vorbeugung von Osteoporose und Herz- und Gefäßerkrankungen. Diese dynamische Yogaform kombiniert Asanas und intensive Atemübungen aus dem Hatha-Yoga mit Übungen des Kundalini- und tibetischen Energie-Yoga.
Der Kurs ist sowohl für Frauen in den Wechseljahren als auch für Frauen, die Hormon-Yoga als Pro-Aging Maßnahme zur Vorbeugung kennen lernen möchten.
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!

1220 € 44,00
Sa, 12.01.13 10.30-17.00 Uhr
So, 13.01.13 10.00-13.00 Uhr
Am Samstag 1 Stunde Mittagspause
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Yogatsu® für eine unbeschwerte Schwangerschaft

Yogatsu ® ist ein von der Kursleiterin selbst entwickeltes Übungsprogramm und besteht aus Hatha-Yoga-, Shiatsu-, Atem- und Entspannungstechniken.
Mit dem bereits vielfach erprobten Programm ist der Kursreferentin ein ganzheitliches Konzept gelungen, was nicht nur die eigene Mitte stärkt, sondern auch positive Auswirkungen auf Schwangerschaftsbeschwerden hat. Es lindert Übelkeit, Sodbrennen, Ödeme, Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen im Bewegungsapparat, Stress- und Erschöpfungszuständen, Herz- und Kreislaufbeschwerden sowie Verdauungs- und Schlafstörungen. Des Weiteren können sie sich mit Yogatsu® optimal auf die Geburt vorbereiten. Durch die wohltuende Yogaübungen, Berührung und Entspannung sammeln sie genügend Kraft für die Entbindung und können schon vor der Geburt einen innigen Kontakt zu ihrem Baby aufbauen.
Neben den Yoga, Meridian- und Atemübungen werden im Kurs auch die Heilwirkungen von Farben, Klängen und Visualisierungen vorgestellt. Das ganzheitliche Konzept dient der Unterstützung und Harmonisierung der Selbstheilungskräfte und dem inneren Wachstum.

1226 ab Di, 02.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 135,00
Kleingruppe!
Grasbrunn, Eichenzaunweg 5, Naturheilpraxis: Ki-Do, Birgit Ulrich

Business-Yoga

für Vielbeschäftigte
Mit Yoga neue Kraft schöpfen - im Büro, im Stau, auf langen Reisen und zwischendurch.
Leichte, aber effektive Übungen und Atemtechniken zeigen Ihnen, wie Sie in nur kurzer Zeit wieder Energie gewinnen, die Konzentration steigern und auch in Stresssituationen entspannt bleiben.
PC-geplagte Augen werden erfrischt und verspannte Muskeln mobilisiert.
Geübt wird hauptsächlich im Sitzen.
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!

1228 So, 25.11.12
10.00-13.00 Uhr € 15,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Yoga & Wandern - Wochenendseminar

Schenken Sie sich ein Wochenende für Ihren Körper, Geist und Seele. Finden Sie in dieser wunderschönen Umgebung inmitten der Berge durch Yoga, Wandern, Meditation und Wellness zu Ausgeglichenheit und Freude.
Die Übungen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Das Hotel Ortnerhof**** in Ruhpolding / Chiemgau liegt unterhalb des Rauschbergs. Perfekter Hotelkomfort, ein erstklassiges Restaurant sowie der professionelle Wellnessbereich mit Hallenbad lassen den Alltag vergessen.
Homepage: www.ortnerhof.de
Kosten für 2 ÜB im EZ und 3/4-Pension: € 210,00 (sind gesondert und werden vor Ort bezahlt).
Die Dozentin Heidi Retzer hat neben der Yogalehrerausbildung eine umfangreiche Weiterbildung im ganzheitlichen Yoga abgeschlossen. Sie hat langjährige Meditationserfahrung im Bereich des Raja-Yoga.
Veranstaltungsbeginn ist im Ortnerhof am Freitag, den 26.10.2012 um 16 Uhr, Veranstaltungsende ist am Sonntag, den 28.10.2012 um ca 12 Uhr.
Veranstalter: Yogaschule Heidi Retzer und Hotel Ortnerhof/Ruhpolding.
Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die VHS ist Vermittler. Die Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung an dem Wochenendseminar teil.
Es gelten besondere Stornobedingungen.
Bitte fordern Sie bei der VHS die Infobroschüre an.

2245 ab Fr, 26.10.12
€ 87,00
Ruhpolding, Hotel Ortnerhof, Heidi Retzer

Bitte beachten Sie unser Angebot:
“Wellness und Gesundheit auf der Segelyacht” (Kursnummer 1072).

Nacken und Schultern - ganz entspannt!

Einseitige, vorwiegend sitzende Tätigkeiten im Beruf und in der Freizeit, Fehlhaltungen und zu wenig Bewegung sind die Ursachen für viele Beschwerden im Schulter-Nackenbereich.
In diesem Workshop versuchen wir mit einfachen Mobilisations- und Entspannungsübungen Nacken- und Schulterverspannungen zu lösen. Wir gehen ungünstigen Bewegungs- und Haltungsmustern auf den Grund, lernen die Bedeutung der Augen und der Kiefermuskulatur bei Verspannungen des Nackens kennen.
Erleben Sie ein effektives Übungsprogramm, um nachhaltig die Spannung in Schultern und Nacken zu reduzieren.
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!

1229 So, 27.01.13
10.00-13.00 Uhr € 15,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 27

Entspannung - kinderleicht

Kinder sind heutzutage vielfältigen Anforderungen ausgesetzt, die bei einigen Kindern Stress auslösen. Damit die Kinder den Herausforderungen des Alltags effektiv begegnen können, werden in diesem Kurs effektive Entspannungsmethoden vermittelt. Kinderleicht können sie die progressive Muskelentspannung erlernen, die mit Elementen des Autogenen Trainings kombiniert wird. Bei Interesse und Bedarf kann auf den Grundtechniken in einem Fortsetzungskurs aufgebaut werden.
Bitte mitbringen: dicke Socken, Kuscheldecke

1231 ab Di, 16.10.12
7 x 15.30-16.45 Uhr € 58,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Angelika Kaiser

Fit für die Schule - ganz entspannt

Leistungstests fordern Kinder in der Schule und lösen bei einigen auch Stress aus. Dadurch können die Konzentrationsfähigkeit, die Aufmerksamkeit sowie Lern- oder Abruf-Blockaden bis hin zum Black out einhergehen. Um besser für den Schulalltag gerüstet zu sein und sich besser konzentrieren zu können sowie Blockaden vorzubeugen, stellen Entspannungsübungen ein wertvolles Hilfsmittel dar.
In diesem Kurs erlernen die Kinder spielerisch effektive Entspannungsmethoden wie progressive Muskelentspannung, Atemtechniken und die Grundelemente des Autogenen Trainings.
Bei Bedarf und Interesse kann auf den Grundtechniken in einem Fortsetzungskurs aufgebaut werden.
Bitte mitbringen: dicke Socken, Kuscheldecke

1232 ab Di, 16.10.12
7 x 14.00-15.15 Uhr € 58,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Angelika Kaiser

Entspannung ja, aber welche nur?

Geht es Ihnen so? Bei der Fülle an Angeboten wussten Sie aber nicht, welche die für Sie am Besten geeignete Methode ist? Ich möchte Ihnen hiermit eine Orientierungshilfe anbieten.
Nach diesem Kurs können Sie verschiedene Techniken für sich nutzen. Sie haben Hintergründe und Anwendungsmöglichkeiten kennen gelernt. Wir arbeiten mit Methoden der körperlichen als auch geistigen Spannungsregulation. Es werden Übungen aus der Feldenkrais- Methode, der Eutonie, Yoga, Qi Gong, Progressive Relaxation usw. vorgestellt.
Bitte mitbringen: Bewegungskleidung, dicke Socken und Decke.

1235 ab Do, 04.10.12
5 x 9.00-10.30 Uhr € 65,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum1, Alexandra Skeide

1236 ab Do, 15.11.12
5 x 9.00-10.30 Uhr € 65,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum1, Alexandra Skeide

T'ai Chi Ch'uan - Klassischer Yang Stil: Kurzform, Langform Teil 2

T'ai Chi Ch'uan ist eine Bewegungskunst, die von alters her der Erhaltung der Gesundheit, der Selbstverteidigung und der Stärkung des körperlichen und geistigen Gleichgewichtes dient. Sie beruht auf dem Yin - Yang Prinzip.
Die bekannteste Übung ist die Form (3 Teile), ein längerer Bewegungsablauf, der langsam, entspannt und fließend ausgeführt wird. Dieser vorgegebene Bewegungsablauf trainiert die Konzentration und ist in der Weise gestaltet, dass sich im Einklang mit der Atmung eine natürliche, ausgewogene Bewegung ergibt.
Die Teilnahme erfordert keinerlei Begabung und ist für Menschen jeden Alters möglich.
Wir üben in bequemer Kleidung, mit Socken oder Gymnastikschuhen.

1239 ab Fr, 21.09.12
14 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
In diesem Kurs werden wir die Kurzform vertiefen und in die Langform einsteigen. Eingerahmt in Wahrnehmungsübungen "Ki-Atmung", Tui Shou und "Sitzen in der Stille" gehen wir in den Augenblick.
Voraussetzung sind Kenntnisse der Kurzform.
Kein Kurs am 5.10.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Thomas Oppermann

T'AI CHI Chuan

In diesem Kurs lernen Sie die Bewegungsabfolge (Form) und deren ursprüngliche Bedeutung in der Kampfkunst kennen. Die Verknüpfung mit der westlichen Anatomie- und Bewegungslehre erleichtert das Verständnis. Mit vorbereitenden Übungen (z.B. five loosenings) nähern wir uns den Taijiprinzipien. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet.
Kurzform Yangstil nach Zheng Manqing/ Huang Xingxian

1255 ab Mo, 24.09.12
12 x 18.00-19.00 Uhr € 72,00
Anfänger/innen - Kennenlernstunde nach Rücksprache möglich
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Yvonne Halász

1256 ab Mo, 24.09.12
12 x 19.00-20.00 Uhr € 72,00
Fortgeschrittene - Kennenlernstunde nach Rücksprache möglich
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Yvonne Halász

Qi Gong - Wochenendkurs

Kurzprogramm zum Kennenlernen und Vertiefen. Sie lernen die 18 harmonisierenden Figuren aus dem Tai'Ji-Qigong und nehmen Übungen für Alltag, Beruf und Freizeit mit.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1257 € 60,00
Fr, 28.09.12 18.00-21.00 Uhr
Sa, 29.09.12 9.00-13.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank)
Inge Keller und Gerd Keller

Qi Gong

Qigong oder T'ai Chi-Qigong sind als Teil der traditionellen, ganzheitlichen chinesischen Medizin bekannt geworden. Jeder Kursteilnehmer kann etwas für sich ganz persönlich tun und ein Wohlfühlen erfahren, denn zum Kursinhalt gehören: Atemtechnik - sanfte Bewegungen - Meditation - Koordination - konzentrierte Bewusstheit - Entspannung - Dehnung - Linderung von Verspannungen - Energielenkung und Massage.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1258 ab Mi, 10.10.12
12 x 8.45-10.00 Uhr € 72,50
Sanfte, ganzheitliche Einsteiger-Übungen
Für Schultern, Rücken und zur Entspannung
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank),
Inge Keller und Gerd Keller

1259 ab Mo, 08.10.12
12 x 20.05-21.20 Uhr € 72,50
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank)
Inge Keller und Gerd Keller

1260 ab Mi, 19.09.12
15 x 19.45-21.00 Uhr € 90,00
Fortgeschrittene (Anfänger nach Rücksprache)
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank), Petra Lutter

1261 ab Mi, 19.09.12
15 x 18.15-19.30 Uhr € 90,00
Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank), Petra Lutter

1262 ab Mo, 01.10.12
15 x 10.00-11.00 Uhr € 75,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Leichtigkeit und Wohlbefinden durch meditative und dynamische Übungen erlangen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Yvonne Halász

1265 ab Mo, 08.10.12
12 x 18.45-20.00 Uhr € 72,50
Qigong++ üben - wiederholen - trainieren - energetische Aspekte entdecken und im Alltag anwenden: Abschalten - Kraft tanken - Anforderungen meistern
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank)
Inge Keller und Gerd Keller

1266 ab Mi, 10.10.12
12 x 10.15-11.30 Uhr € 72,50
Qigong üben - wiederholen - trainieren - energetische Aspekte entdecken und im Alltag anwenden: Abschalten - Kraft tanken - Anforderungen meistern
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank)
Inge Keller und Gerd Keller

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 28

Qigong-Yangsheng

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
In dieser Methode sind die Prinzipien des Qigong besonders leicht und klar erkennbar. Bilder aus der Natur, wie Wolken und Berge, aus dem Tierreich, wie Kranich und Drache, und aus der Welt der Symbole, wie z.B. der Kreis unterstützen die Vorstellungskraft. Es werden die wichtigsten Bewegungsmuster und Schrittarten geübt, die sich auch in anderen Qigong-Methoden wiederfinden. Die 15 Ausdrucksformen lassen sich besonders leicht an unterschiedliche Konstitutionen anpassen und sind für jedes Alter geeignet. Die Stunde endet mit einer stärkenden Meditationsübung für den Alltag.
Geübt wird in der Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmern
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1267 ab Di, 02.10.12
8 x 19.00-20.15 Uhr € 64,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Anja Frommhold

1270 ab Di, 04.12.12
8 x 19.00-20.15 Uhr € 64,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Anja Frommhold

Bewusstes Beckenbodentraining

- Fitness und Gesundheit für Frauen -
Es gibt viele Muskeln, die der Mensch trainiert. Selten wird dabei der Beckenboden richtig mit einbezogen. Dabei ist der Beckenboden die Basis für eine bessere Haltung, freiere entspannte Atmung und geschmeidige Körperbewegungen.
Inhalt des Kurses ist auch Anspannung und Entspannung wahrzunehmen. Das führt zu mehr Körperbewusstsein im Alltag. Nicht zuletzt: Das Training macht Spaß und regt an, gerne selbst zu üben. Da keine sportliche Voraussetzung notwendig ist, kann jede Frau teilnehmen.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Handtuch mitbringen.

1274 ab Mo, 01.10.12
12 x 18.40-19.40 Uhr € 76,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Birgit Ulrich

Feldenkrais

Kennen Sie das auch? Hochgezogene und verspannte Schultern, Kopfschmerzen, Rückenprobleme, zusammengebissene Zähne.... - ein kleiner Auszug aus der reichhaltigen Palette unserer Art mit uns umzugehen oder z.B. auf Stress zu reagieren. Moshe Feldenkrais, ein aus Weißrussland stammender Physiker, studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Aus der Erkenntnis ihrer engen Wechselwirkungen entwickelte er eine Methode, die auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems beruht und die uns ein Leben lang zur Verfügung steht.
Im Mittelpunkt seiner Forschungen stand die menschliche Bewegung und so nutzt die Feldenkrais-Methode die natürliche Art des Nervensystems, Bewegung zu koordinieren. Eine verbesserte Körperwahrnehmung hilft, Bewegungsgewohnheiten bewusster zu machen, diese weiter zu entwickeln oder auch neu zu organisieren. In diesem Prozess können wir Verspannungen lösen, dadurch bedingte Schmerzen und Bewegungseinschränkungen abbauen und eine leichtere Art uns zu bewegen entdecken.
Die Feldenkrais-Methode ist für Menschen jeden Alters geeignet, die neugierig sind auf eine Entdeckungsreise durch den Körper und offen sind für neue Erfahrungen.
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1276 ab Mo, 08.10.12
7 x 18.00-19.30 Uhr € 51,80
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Silke Straub

1277 ab Mi, 07.11.12
5 x 9.30-11.00 Uhr € 40,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31
Martina Lenz

1280 ab Di, 02.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Andrea Steininger

Aufrecht und beweglich - Feldenkrais für den Rücken

Wir kennen das alle: Wenn's wieder mal zu stressig war, dann sind es vor allem Schultern und Nacken, die sich schmerzhaft verspannen.
An diesem Tag erforschen wir gemeinsam, wie Nakken, Schultern und Rücken miteinander kommunizieren und sich gegenseitig beeinflussen. In Feldenkrais-Lektionen können wir hindernde Bewegungsmuster wahrnehmen, Alternativen kennen lernen und auf nachhaltige Weise eine ganz neue Geschmeidigkeit genießen, die uns spürbar durch den Tag begleitet.
Das Programm variiert in jedem Semester und wird dem Thema entsprechend behandelt.
Bitte bequeme Kleidung und ein Badehandtuch mitbringen.

1278 Sa, 10.11.12
10.00-17.00 Uhr € 40,00
Markt Schwaben Unterbräu, EG, Bewegungsraum, Susanne Olfs

Atem-Balance: persönliche Kraft durch eigenen Rhythmus

Wir wünschen uns ein energievolles, waches Entspanntsein und sind doch häufig hin- und hergerissen zwischen Überaktivität und Erschöpfung. Sogar die Zeit zum Atemholen scheint zu fehlen.
Atemübungen der westlichen Atemlehre unterstützen uns darin, achtsam zu werden für den eigenen Rhythmus, und bringen Bewusstheit, Kraft und Lebendigkeit in den Körper. Atemübungen können hilfreich sein bei Atemfehlformen und Atemproblemen, Störungen des Stütz- und Bewegungsapparates, sie wirken regulierend auf das Herz-Kreislauf-System, den Verdauungstrakt, auf alle Drüsenfunktionen und auf das vegetative Nervensystem.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Badetuch.

1281 € 40,00
Sa, 24.11.12 14.00-17.00 Uhr
So, 25.11.12 14.00-17.00 Uhr
Markt Schwaben, Unterbräu, EG, Bewegungsraum, Erika Rossmann

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Täglich sind wir vielfältigen Stressreizen ausgesetzt, die auf Körper und Psyche belastend wirken. Um den Herausforderungen der heutigen Zeit mit Kraft und Gelassenheit zu begegnen, bietet sich das Erlernen einer geeigneten Entspannungsmethode an.
Die Progressive Muskelentspannung ist ein körperlicher Ansatz, bei der einzelne Muskelgruppen zunächst angespannt werden, um die darauf folgende Entspannung tiefer und bewusster zu erleben. Sie ist leicht erlernbar und bewirkt auch beim Anfänger unmittelbar das Gefühl körperlicher und geistiger Entspannung. Sie erlernen eine effektive Methode, die direkt im Alltag umgesetzt werden kann. Gönnen Sie sich die Zeit, die für Körper, Geist und Seele so wichtige Entspannung in Ihr Leben zu integrieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, evtl. kleines Kissen.

1282 ab Mo, 14.01.13
6 x 18.00-19.30 Uhr € 45,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Katharina Rieck

Zeit für mich

Im Alltag sind wir eingebunden, wir funktionieren, erledigen unsere Aufgaben, es gibt Gewohnheiten, Rituale und wir stecken mittendrin.
Wenn du dir ZEIT FÜR DICH nimmst, hältst Du bewusst inne und schaust, wo Du stehst. Du nimmst deine Bedürfnisse genauer wahr und erkennst Deine Fähigkeiten, Wünsche und Möglichkeiten.
Was tut Dir gut? Wie kannst Du das umsetzen? Stille, Gespräche, Übungen, kreative Imaginationen und Phantasiereisen unterstützen Dich dabei.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und warme Socken sowie etwas zum Schreiben mitbringen.

1283A Sa, 20.10.12
14.00-17.00 Uhr € 20,00
Orientierung
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Marianne Lay

1283B Sa, 24.11.12
14.00-17.00 Uhr € 20,00
Das bin ich mir wert!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Marianne Lay

1283C Sa, 19.01.13
14.00-17.00 Uhr € 20,00
Mein neues Jahr
- Ziele und Wünsche für 2013
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Marianne Lay

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 29

Stressprophylaxe

Stress auflösen mit Hypno-Autogenem Training und Tiefenentspannung -
Die angebotene Tiefenentspannung arbeitet mit Elementen aus dem autogenen Training, aus der Hypno-Therapie und Heilhypnose. Insbesondere kommen einfache Körperübungen und imaginäre Reisen mit Affirmationen zum Einsatz.
Aufeinander aufbauende Entspannungsübungen helfen zu mehr Harmonie, Wohlbefinden und Kraft, um die täglichen Aufgaben leichter zu erfüllen und eigene Ziele und Wünsche besser zu erreichen. Mit einem minimalen täglichen Zeitaufwand könnte unsere Leistungsfähigkeit gesteigert werden, und die Konzentration in Schule, Studium und Beruf verbessert werden.
Bitte Matte, Wolldecke, Kissen, Bewegungskleidung mitbringen.

1284 ab Di, 29.01.13
4 x 17.30-19.00 Uhr € 48,00
Kleingruppenkurs: maximal 6 Teilnehmer!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Anja Frommhold

Craniosacrale Selbstbehandlung

An diesem Nachmittag wird ein praxisorientierter Einstieg in diese Art der sanften, ganzheitlichen Körperarbeit vermittelt.
Mit der Craniosacral-Therapie lassen sich u.a. Schmerzen beseitigen, Blockaden lösen und sie kann eine tief greifende Regeneration des gesamten Organismus bewirken.
Selbstbehandlungstechniken, Partnerbehandlungen und geführte Meditationen tragen dazu bei, Anspannung und Entspannung in einem gesunden Maß auszubalancieren.
Die Bereitschaft zum gegenseitigen Üben wird vorausgesetzt.
Geübt wird in der Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmern
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1285 So, 25.11.12
13.00-16.30 Uhr € 48,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Anja Frommhold

Gelassenheit im Stress

Stress zu vermeiden gelingt nicht immer, doch den Umgang damit kann man lernen!
Der erste Schritt dorthin: das eigene Verhalten in stressenden Situationen bewusst wahrnehmen, um es dann schrittweise zu verändern durch Umwandlung von Einstellungen und Reaktionen sowie Schaffen von Freiräumen für Erholung und Genuss.
Dieses Stressbewältigungsprogramm hat das Ziel, alltäglichen Belastungssituationen möglichst flexibel zu begegnen und so gelassen und sicher mit Stress umzugehen.
Begleitend zu diesem Kurs wird als Schlussentspannung das Autogene Training zur Auffrischung angeboten.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Decken, Matten und warme Kleidung.

1286 ab Mi, 10.10.12
12 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
nur für Teilnehmer mit Vorkenntnissen im Autogenen Training!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1
Angelika Wüstner

Autogenes Training - für Anfänger

Im Autogenen Training lernen Sie, durch konzentrative Entspannungsübungen auf innere geistige und körperliche Spannungen positiv Einfluss zu nehmen. Die Anwendung der Übungen im Alltag kann bewirken, dass Sie alltägliche Anforderungen und Belastungen besser bewältigen.
Wer Autogenes Training gelernt hat, kann jederzeit abschalten, umschalten, ruhig sein und bleiben, Stresseinwirkung abfangen und das vegetative Nervensystem beeinflussen. Durch innere Unruhe und durch Anspannung entstandene Beschwerden können sich lösen.
Autogenes Training bedeutet stetiges Wachsen, das auf Dauer Schweres leicht macht und neuen Lebensmut schenkt.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und Decke mitbringen.

1287 ab Mi, 10.10.12
12 x 19.45-21.15 Uhr € 90,00
kein Kurs am 12. und 19.12.
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1,
Angelika Wüstner

Meditation - Eine abenteuerliche Reise in unser Innerstes

Lebensfreude, Urvertrauen und Gelassenheit durch das Anwenden von Meditationstechniken. Ein Workshop, der Einblick in Theorie und Vielfältigkeit der Meditationspraxis gibt.
Bitte mitbringen: Decke und bequeme, warme Kleidung.

1288 Sa, 01.12.12
14.00-17.00 Uhr € 17,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Angelika Wüstner

Einführung in die Meditation - Bewusstheit und Achtsamkeit

Meditation kann zu Entspannung, innerer Ruhe, geistiger Kraft und Gleichgewicht verhelfen.
Sie erfahren, wie Sie sich Freiräume im Alltagsstress und eine innere Haltung in Form von Bewusstheit und Achtsamkeit schenken können. Sie lernen verschiedene Wege der Meditation kennen (Sitz- u. Gehmeditation, Mudras-Fingerhaltungen, Qi-Gong-Übungen, Klangschale, Kraft der Gedanken u. bildlicher Vorstellungen u.a.). Achtsamkeit bedeutet auch, sich in einer geduldigen und liebevollen Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber zu üben und wert zu schätzen, wer man ist und was einem begegnet.
Bitte bequeme Kleidung, Decke und Meditationskissen- oder Bänkchen mitbringen.

1289 ab Mi, 10.10.12
10 x 19.30-21.00 Uhr € 80,00
Markt Schwaben, AWO-Kinderhort, Schulgasse 9, Dachgeschoss, Susanne Gnann-Pohle

Workshop: Klangschalenmeditation und -massage

Uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen liegen der Klangmassage zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien Anwendung fand. Da unser Körper überwiegend aus Wasser besteht, setzen sich die sanften Klänge der Klangschalen ebenso harmonisch in unserem Körper fort und bewirken:
* einen Zustand tiefer Entspannung * das Lösen von Blockaden und Verspannungen * den Abbau von Stress und Sorgen * die Aktivierung der Selbstheilungskräfte.
Erfahren Sie bei gegenseitiger Klangmassage deren wohltuende Wirkung und lassen Sie bei der geführten Klangschalen-Meditation Ihre Seele baumeln.
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!

1290 So, 25.11.12
14.00-17.00 Uhr € 15,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Fußreflexzonenarbeit

Jedes Körperteil, jedes Organ, das geschwächt oder erkrankt ist, äußert sich in der entsprechenden Reflexzone und lässt sich durch gezielte Druckpunktmassage am Fuß beeinflussen.
Besonders bewährt hat sich diese Methode bei Leiden am Bewegungsapparat, Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden, Funktionsveränderungen im Atmungs- und Urogenitaltrakt, Magen- und Darmerkrankungen, als unterstützende Maßnahme in der Krebsbehandlung u.v.m..
Darüber hinaus dient die Fußreflexzonenmassage zur Gesundheitsvorsorge und bewirkt eine Steigerung des Immunsystems, ein inneres (physisches und psychisches) Gleichgewicht wird wieder hergestellt.
Gearbeitet wird am Gegenüber.
Bitte mitbringen: Decke, kleines Kopfkissen, Handtuch, Schreibzeug (einige Farbstifte) sowie Hausschuhe, Getränk (Tee oder Wasser).

1292 Sa, 26.01.13
9.00-17.00 Uhr € 35,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gottfried Mayer

Bitte beachten Sie auch unsere Massagekurse 2044 - 2047

Fitnesstraining fürs Gesicht

Verjüngen Sie Ihr Gesicht durch Gesichtsgymnastik.
Das Training vitalisiert, strafft und entspannt ihre Gesichtszüge. Die Zellen werden mit wertvollem Sauerstoff versorgt und das Bindegewebe gestrafft. Auch bestens für nächtliche Zähneknirscher geeignet, da wir u.a. durch Übungen aus dem Feldenkrais oder der Dorntherapie das Kiefergelenk entspannen. Ebenso lernen wir Massagegriffe fürs Gesicht.
Die Dozentin ist Diplom-Kosmetikerin und staatl. geprüfte Sport und Gymnastiklehrerin
Bitte kleinen Standspiegel mitbringen !!!
Für Anfängerinnen.
Fortgeschrittene auf Nachfrage.

1295 ab Mo, 01.10.12
7 x 11.00-11.30 Uhr € 25,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 30

Bewegung und Spiel für Kinder

Kinder haben Freude an der Bewegung.
In diesem Kurs mit gymnastischen und rhythmischen Übungen lernen sie Ihre Bewegungen zu koordinieren. Neben Kleingeräten (Bällen, Seilen, Reifen) kommen auch Kästen, Trampolin und Klettergerüst zum Einsatz. Mut und Vertrauen in das eigene Können werden verstärkt. Durch einfache Kreis- und Singspiele werden die Kleinen mit ´Regeln´ vertraut gemacht und verbessern ihr Sozialverhalten. Doch am Wichtigsten ist der Spaß am bewegungsreichen Spiel...
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1301 ab Do, 04.10.12
16 x 15.00-16.00 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 5 Jahre
Vaterstetten, Schule Brunnenstrasse, Turnhalle, Carina Beck

1302 ab Do, 04.10.12
16 x 16.00-17.00 Uhr € 62,00
Alter: von 5 bis 7 Jahre
Vaterstetten, Schule Brunnenstrasse, Turnhalle, Carina Beck

1303 ab Di, 02.10.12
16 x 14.30-15.30 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 4 Jahre
Parsdorf, Schule, Purfinger Str. 20, Florian Eichfelder

1304 ab Di, 02.10.12
16 x 15.30-16.30 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 5 Jahre
Parsdorf, Schule, Purfinger Str. 20, Florian Eichfelder

1305 ab Di, 02.10.12
16 x 16.30-17.30 Uhr € 62,00
Alter: von 5 bis 7 Jahre (nur Jungs)
Parsdorf, Schule, Purfinger Str. 20, Florian Eichfelder

1307 ab Mo, 17.09.12
16 x 15.00-16.00 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 5 Jahre
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Carina Beck

Fit mit Baby - Gymnastik für Mütter mit Babys

BABYBETREUUNG IN SELBSTORGANISATION
Möchten Sie Ihren Körper nach der Geburt wieder in Form bringen, wissen aber nicht, wohin mit dem Baby? - Bringen Sie es mit!
Das abwechslungsreiche Kursangebot beinhaltet leichtes Herz-Kreislauf-Training (Low-Impact) und ein gezieltes Programm zur Straffung der Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie zur Stärkung der Rückenmuskulatur, zum Teil mit Kleingeräten (Hanteln, Therabänder etc.) und unter Einbeziehung der Babys in die Übungen. Treffen Sie andere Mütter, die wie Sie Spaß an der Bewegung haben!

1311 ab Mi, 26.09.12
15 x 9.30-10.30 Uhr € 74,00
Kurs für Mütter mit Babys ab ca. 8 Monaten
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Aroha

BODY MIND SOUL
AROHA ist ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen - inspiriert von Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maori), Elementen aus der Kampfkunst und dem Tai Chi. Es wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System, festigt Gesäß, Beine und Bauch und kurbelt die Fettverbrennung an. AROHA ist ein ausdauerförderndes Training bei dem große Muskelgruppen gelenkschonend und effektiv bewegt werden.
Keine Vorkenntnisse notwendig.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1320 Mi, 26.09.12
20.15-21.15 Uhr gebührenfrei
Kostenlose Schnupperstunde!
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße
Monika Kolbeck

1322 ab Mo, 01.10.12
15 x 20.00-21.00 Uhr € 90,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Kolbeck

1323 ab Mi, 10.10.12
14 x 20.15-21.15 Uhr € 84,00
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße
Monika Kolbeck

1326 ab Mi, 10.10.12
8 x 9.00-10.00 Uhr € 48,00
Fitness 50+
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Christine Jerat

1327 ab Mi, 12.12.12
8 x 9.00-10.00 Uhr € 48,00
Fitness 50+
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Christine Jerat

1328 ab Mo, 01.10.12
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Monika Kolbeck

InnerBalanceTraining / Entspannung

Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe - beide Aspekte sind wichtig für unser körperliches und seelisches Gleichgewicht.
Diese "Balance" wollen wir mit einfachen Elementen aus Yoga und der ZEN-Gymnastik, kombiniert mit verschiedenen Entspannungstechniken erreichen bzw. aufrecht erhalten. Dabei können Rückenbeschwerden gelindert, Verspannungen der Muskulatur gelöst und Stress-Symptome abgebaut werden. Ferner wird die Atmung reguliert.
Dieser ruhige Kurs ist für jedes Alter geeignet und erfordert keinerlei Vorkenntnisse.
Bitte Bewegungskleidung, warme Socken und Handtuch mitbringen.

1340 ab Di, 02.10.12
8 x 9.30-10.30 Uhr € 39,50
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Brigitte Deimel

1341 ab Di, 04.12.12
8 x 9.30-10.30 Uhr € 39,50
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Brigitte Deimel

Herz-Kreislauf-Training

Gelenkschonende, einfache Schrittfolgen kombiniert mit effektiven Kräftigungsbewegungen bringen unser Herz-Kreislauf-System auf Touren, verbessern die Koordination und unser Körperbewusstsein. Ausgewogene abwechslungsreiche Übungen, sowie Stretching kräftigen den ganzen Organismus und unsere gesamte Muskulatur, machen uns deutlich beweglicher und leistungsfähiger.
Wir tanken Energie, kommen zu einem ausgeglichenen Wohlbefinden und zur besseren Funktionalität unserer Wirbelsäule.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1343 ab Do, 04.10.12
17 x 8.20-9.10 Uhr € 74,00
Leichtes Ausdauertraining
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Brigitte Deimel

Herzkreislauf- und Ganzkörpertraining

Nach moderater Aufwärmphase steigern wir unsere Ausdauer und Koordinationsfähigkeit, vermindern anschließend das Tempo, arbeiten kontrolliert an unserer Haltung, Mobilisation und Ganzkörperkraft.
Jede Stunde freuen wir uns auf einen gesunden Mix aus Herzkreislauftraining, einem funktionellen Workout und einem wohltuendem Stretching.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1345 ab Mi, 10.10.12
15 x 16.00-17.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Elisabeth Geißert

Bewegung für die grauen Zellen - Bleiben wir in Schwung!

Durch Bewegung können wir uns nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit halten.
Wir haben ein Übungsprogramm zusammengestellt, das nicht nur den Körper, sondern auch unsere grauen Zellen mobilisieren soll.
Mit Methoden aus der fortschrittlichen Bewegungslehre, dem Jahrtausende alten Wissen des Yoga und eigens für diesen Kurs entwickelten Konzepten werden Elemente aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht zusammengeführt. Und natürlich soll der Kurs Spaß machen!
Also: Bleiben wir gemeinsam in Bewegung!
Dieses Kursangebot gibt es auch an der VHS Fürth und wird dort von der Georg-Simon-Hochschule wissenschaftlich begleitet, um zu zeigen, dass derartige Programme wirksam sind.

1348 ab Mi, 17.10.12
12 x 11.00-12.00 Uhr € 59,20
Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen!
17. und 24.10.: Koordination
7.11.-5.12.: Yoga
9.1.-6.2.: Rücken und mehr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke, Daniela Sachs, Hildegard Petschik

Wer rastet, der rostet - Behalten Sie Ihr Gleichgewicht!

Kraft und Gleichgewichtstraining nach dem Ulmer Modell
Keiner ist davor gefeit, irgendwann einmal sein Gleichgewicht zu verlieren, zu stolpern, auszurutschen und dann zu stürzen. Gerade im Alter ist es besonders wichtig, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, bzw. zu erhalten.

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 31

Unter professioneller Anleitung sollen Kraft, Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit und Flexibilität geübt werden.
Teilnehmen können alle, die mit Hilfe noch stehen können und Spaß an der Bewegung haben.

1349 ab Mi, 10.10.12
8 x 14.30-15.30 Uhr € 39,40
Bitte Turnschuhe mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gertrud Toben

Herzkreislauf- und Ganzkörpertraining

Nach moderater Aufwärmphase steigern wir unsere Ausdauer und Koordinationsfähigkeit, vermindern anschließend das Tempo, arbeiten kontrolliert an unserer Haltung, Mobilisation und Ganzkörperkraft.
Jede Stunde freuen wir uns auf einen gesunden Mix aus Herzkreislauftraining, einem funktionellen Workout und einem wohltuendem Stretching.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1350 ab Mi, 10.10.12
15 x 17.00-18.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Elisabeth Geißert

Pilates mit Flexi-Bar

Rücken-, Gelenkschmerzen - Fehlhaltungen, Sie kennen dass - einfach wegtrainieren. Pilates ist ein Ganzkörpertraining bei dem schneller Erfolg zu spüren ist und das motiviert zusätzlich. Pilates selbst sagt zu seiner Methode - nach 10 Stunden fühlst du dich besser, nach 20 Stunden siehst du besser aus - und nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper.
Das Ziel der Methode ist, tiefliegende Muskeln zu trainieren. Kein Kraft- oder Aerobictraining kann diese Muskelgruppen erreichen. Damit wird Haltung verbessert, Rückenmuskel und Wirbelsäule gestärkt, die Gesamtmuskulatur gedehnt und gekräftigt und die Bewegungen werden geschmeidiger. Die Flexi-bar ist ein Schwingstab, der für die Rückentherapie entwickelt und gebaut wurde um die so genannte ''autochthone - nicht direkt beeinflussbare'' Muskulatur und das Bindegewebe zu trainieren und stärken. Dieser Kurs führt beide Methoden zusammen, die sich dabei perfekt ergänzen. Einmalig im Landkreis.
Die meisten Krankenkassen übernehmen anteilig die Kursgebühr. Der Übungsleiter ist ausgebildeter Pilates- und Flexibartrainer.

1361 ab Fr, 05.10.12
15 x 10.15-11.15 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank), Peter Peters

1362 ab Fr, 05.10.12
15 x 9.00-10.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank), Peter Peters

1363 ab Fr, 05.10.12
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Peter Peters

1364 ab Fr, 05.10.12
15 x 17.00-18.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Peter Peters

Fit im Alter

Bewegung hält fit und beweglich - und gemeinsam macht es einfach mehr Spaß!
Nach dem Aufwärmen verbessern wir die Alltagstauglichkeit der Muskeln mit leichten Kräftigungs- und Balanceübungen. Merkfähigkeit, Koordination und Ausdauer werden mit verschiedenen Kleingeräten trainiert. Zum Ausklang der Stunde halten wir den Körper mit Dehnübungen beweglich. Wir bewegen uns im Stand und auf dem Pezzi-Ball. Wenn alle Teilnehmer es wünschen, machen wir auch Übungen auf dem Boden.
Bitte rutschfeste, saubere Schuhe mitbringen.
Rückfragen gerne bei der Kursleiterin.

1367 ab Mi, 10.10.12
10 x 16.30-17.30 Uhr € 49,30
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Monika Neubauer

1368 ab Mi, 09.01.13
5 x 16.30-17.30 Uhr € 24,60
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Monika Neubauer

Pilates

Sie möchten etwas für Ihren Rücken und Ihre Bauchmuskulatur tun, haben aber keine Lust auf Krafttraining oder die übliche Gymnastik?
Mit der einzigartigen, einheitlichen Trainingsmethode nach Joseph Pilates - bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen - werden die Tiefenmuskulatur gestärkt, die aufrechte Haltung optimiert und die Beweglichkeit verbessert.
Joseph Pilates: 'Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.'

1370 ab Mi, 26.09.12
15 x 8.30-9.45 Uhr € 92,50
Mit Vorkenntnissen
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Gabriele Hercog

1371 ab Mo, 17.09.12
17 x 17.00-18.00 Uhr € 83,90
Nur für Teilnehmer mit Pilates-Kenntnissen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1372 ab Do, 20.09.12
17 x 20.15-21.15 Uhr € 83,90
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße
Susanne Herold

1373 ab Mo, 17.09.12
17 x 18.15-19.15 Uhr € 83,90
Pilates I - II
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1374 ab Mo, 17.09.12
17 x 19.25-20.25 Uhr € 83,90
Pilates I-II
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1376 ab Mo, 17.09.12
16 x 18.00-19.00 Uhr € 78,90
Pilates für Fortgeschrittene
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG
Brigitte Strangmüller

1377 ab Do, 20.09.12
17 x 18.00-19.00 Uhr € 83,90
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG
Edeltraud Chalupny

1378 ab Do, 13.09.12
17 x 18.30-19.30 Uhr € 83,90
Pilates I - II
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1380 ab Do, 20.09.12
17 x 19.00-20.00 Uhr € 83,90
Für Fortgeschrittene!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG
Edeltraud Chalupny

1381 ab Do, 04.10.12
15 x 19.45-21.00 Uhr € 92,50
Für Fortgeschrittene. Anfänger auf Anfrage
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Veronika Marcic

1382 ab Mi, 19.09.12
15 x 19.00-20.00 Uhr € 69,00
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang
Annemarie Müller-Wutz

Pilates - plus

Mit der Kombination von Pilates und sanftem Herz-Kreislauf-Training straffen und stärken Sie Ihren Körper und trainieren zudem auf sanfte Art die Ausdauer. Durch dynamische, fließende Bewegungen - inklusive der besonderen Pilates-Grundspannung - wird das Herz-Kreislauf-System zum Stundenanfang aktiviert. Dem folgen Pilates-Elemente im Stehen und die klassischen Pilates-Übungen auf der Matte.
Das Programm ist für ALLE geeignet, da es nicht schwieriger ist als normales Pilates. Zudem werden Ihre Haltung (Stärkung der Kernmuskulatur) und das Körperbewusstsein verbessert. Die Stunde endet immer mit einem Entspannungsteil zum Träumen und Erholen.

1355 ab Fr, 28.09.12
15 x 9.40-10.40 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1356 ab Fr, 28.09.12
15 x 10.45-11.45 Uhr € 74,00
Für Teilnehmerinnen 50 +
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1357 ab Do, 04.10.12
15 x 19.00-20.00 Uhr € 130,00
Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4
Birgit Ulrich

1358 ab Di, 02.10.12
15 x 18.00-19.00 Uhr € 130,00
Kleingruppe
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian,
Gymnastikraum UG, Birgit Ulrich

1359 ab Do, 04.10.12
15 x 20.00-21.00 Uhr € 130,00
bitte Matte mitbringen!
Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4
Birgit Ulrich

1360 ab Mi, 19.09.12
15 x 18.00-19.00 Uhr € 74,00
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang
Annemarie Müller-Wutz

Anmeldung unter:
08106-359035

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 32

Babylates - Pilates für Mütter

Babylates, im Anschluss an die Rückbildung, verbindet auf einzigartige Weise Kraft, Geschmeidigkeit und Leichtigkeit in Haltung und Bewegung. Die Variationen der Übungen kräftigen den Beckenboden, stärken die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, entlasten den durch Stillen und Baby Tragen verspannten Schulter- und Nackenbereich.
Nach einer Stunde mit sanftem und konzentriertem Training geht man entspannt und erfrischt aus dem Training und möchte dieses Bewegungskonzept in den Babyalltag integrieren.
Die Babys können zum Kurs mitgebracht werden.

1390 ab Di, 09.10.12
10 x 11.00-12.00 Uhr € 49,30
Kurs für Mütter mit Babys (ca. 8 - 14 Monate)
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Claudia Jäger

Pilates mit Babies

Wir werden in den Übungen unsere Wahrnehmung auf unsere Haltung und unsere Haltemuskulatur lenken. Durch die Stärkung des ''Powerhauses'' (Beckenbodenmuskulatur) kommen wir zu einer verbesserten Haltemuskulatur. Wir beugen so vielen bekannten Haltungschwächen, wie Rundrücken oder Hohlrücken, vor. Unser Baby wird zum Teil mit in unsere Übungen einbezogen.

1395 ab Fr, 05.10.12
15 x 10.00-11.00 Uhr € 105,00
Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4
Birgit Ulrich

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde.
Für Damen und Herren geeignet.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1400 ab Mo, 01.10.12
15 x 10.00-11.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Jerat

1401 ab Mo, 01.10.12
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Jerat

1402 ab Mo, 01.10.12
15 x 17.45-18.45 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Frenzel

1403 ab Do, 04.10.12
15 x 18.30-19.30 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Veronika Marcic

1404 ab Mo, 01.10.12
17 x 8.30-9.15 Uhr € 63,50
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Brigitte Deimel

1405 ab Do, 04.10.12
17 x 9.15-10.15 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Brigitte Deimel

1406 ab Di, 02.10.12
15 x 8.10-9.10 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1407 ab Di, 02.10.12
15 x 9.20-10.20 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1408 ab Di, 25.09.12
17 x 19.00-20.00 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Andrea Schuhbauer

1409 ab Mo, 24.09.12
16 x 9.00-10.00 Uhr € 79,00
Harthausen, Grasbrunnerweg (Kindergarten)
Angelika Frommel

1410 ab Mi, 26.09.12
15 x 8.30-9.30 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

1411 ab Di, 18.09.12
17 x 20.30-21.30 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Susanne Herold

1412 ab Di, 02.10.12
17 x 8.15-9.15 Uhr € 84,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Brigitte Deimel

Sanftes Workout für junge Mütter

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen.
Ein aktives Aufwärmen zu schwungvoller Musik, das Koordination und Ausdauer schult, lässt abschalten, so dass man sich danach auf das sanfte Kräftigungsprogramm konzentrieren kann. Dieses gilt vor allem auch dem Rücken, weil Mütter bekanntlich öfter schwer heben und sich einseitig belasten. Das alles kann zu Fehlhaltungen führen, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können. Das Training soll diesen Fehlhaltungen früh genug entgegenwirken und alle Muskelpartien gezielt kräftigen und stärken. Eine kurze Entspannungseinheit mit Mobilisationsübungen rundet die Stunde ab.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1415 ab Do, 04.10.12
10 x 20.15-21.15 Uhr € 49,40
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang
Carina Beck

1415F ab Do, 10.01.13
5 x 20.15-21.15 Uhr € 24,70
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang
Carina Beck

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik für Senioren

Die Wirbelsäule des alternden Menschen bedarf einer einfühlsamen Behandlung. Wir üben langsam und mit Körperbewusstsein ausschließlich im Sitzen. Sanfte Mobilisierung, Streckung und Kräftigung der Wirbelsäule werden dabei gefördert. Außerdem wollen wir Verspannungen wahrnehmen und abbauen.
Bitte beachten Sie: dieser Kurs ersetzt keine Krankengymnastik!
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1420 ab Mo, 01.10.12
15 x 9.30-10.30 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot - Anmeldung erforderlich!
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr., Edith Eder

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Entspannung

Ziel dieses Kurses ist unsere Muskulatur zu straffen, die körperliche Flexibilität zu verbessern und ein stärkeres Körperbewusstsein zu entwickeln. Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt, kombiniert dazu werden auch Pilates-Übungen eingebaut, die ebenfalls den ganzen Körper kräftigen und ihn auch dehnen und strecken. Atemtechnik und Visualisierungstechniken führen zu mehr Körperbewusstsein. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem ausgleichenden und entspannenden Stretching. Zu den Kräftigungsübungen werden auch Hilfsmittel benutzt.

1429 ab Mi, 10.10.12
16 x 10.15-11.15 Uhr € 80,00
Schwerpunkt Schulter und Nacken
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Christine Jerat

1430 ab Do, 27.09.12
17 x 9.15-10.15 Uhr € 85,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler-Str. 12, Christine Becker-Thoma

Wirbelsäulengymnastik / Pilates / Entspannung

Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt. Kombiniert dazu werden auch Pilates-Übungen eingebaut, die den ganzen Körper sowohl kräftigen als auch dehnen und strecken. Atemtechnik und Visualisierungstechniken führen zu mehr Körperbewusstsein und zu einem gesunden, straffen Körper. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem ausgleichenden und entspannenden Stretching.

1431 ab Mi, 19.09.12
15 x 20.15-21.15 Uhr € 74,00
für Fortgeschrittene!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Cäcilia Schneider

1432 ab Do, 27.09.12
17 x 10.15-11.15 Uhr € 85,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler-Str. 12, Christine Becker-Thoma

1433 ab Di, 25.09.12
16 x 9.40-10.40 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 33

Aktives Rückentraining

Es ist manchmal schon ein 'Kreuz' mit dem Kreuz. Krumm sitzen, falsch heben, einseitig belasten - fast jeder neigt zu diesen Nachlässigkeiten. Doch in vielen Fällen rächt sich der Körper. Rückenschmerzen sind die Folge.
Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde.
Für Damen und Herren geeignet.
Dieses Präventivangebot umfasst als Basisprogramm:
1. Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um den muskulären Schutz der Wirbelsäule zu erreichen.
2. Dehnen und Entspannen verkrampfter, verspannter, bzw. verkürzter Muskulatur.
3. Mobilisieren der Wirbelsäule, um eine optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule zu garantieren.
4. Koordinationsübungen, die sowohl die Bewegungsqualität als auch die Kreislauftätigkeit verbessern.
5. Erlernen von rückengerechten Bewegungen im Alltag.

1441 ab Mi, 10.10.12
15 x 10.30-11.30 Uhr € 74,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Veronika Marcic

1442 ab Mo, 24.09.12
16 x 20.30-21.30 Uhr € 79,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

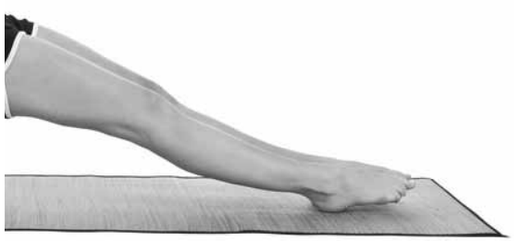
1443 ab Fr, 14.09.12
17 x 9.00-10.00 Uhr € 84,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Karin Schmid

1444 ab Mo, 24.09.12
16 x 17.30-18.30 Uhr € 79,00
Beweglichkeit und Gewichtsregulierung
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank), Angelika Frommel

1445 ab Fr, 14.09.12
17 x 8.00-9.00 Uhr € 84,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Karin Schmid

1446 ab Mi, 10.10.12
15 x 18.30-19.30 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Manfred Knopp

1447 ab Mi, 26.09.12
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Carina Beck



Rücken-Fit - für die Frau ab 40

Das Kursprogramm beinhaltet schwerpunktmäßig gesundes Fitness-Training mit Herz-Kreislauf-Aktivierung, Haltungsschulung, Koordination, Kräftigung und Dehnung. Ein kurzer Entspannungsteil schließt sich an.
Der Kurs eignet sich auch für Personen mit Figurproblemen und soll ebenso der Osteoporose-Vorbeugung dienen. Geschwitzt wird bei flotter Musik.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

1450 ab Do, 13.09.12
17 x 19.45-20.45 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

Rückentraining: Feel your Back

Feel your back ist ein hocheffektives, rumpfstabilisierendes Trainingskonzept, in dem sie auf sanfte und wirkungsvolle Art lernen Ihre Rückenmuskulatur kraftvoll aufzubauen und somit die Haltung entscheidend zu verbessern. Der Kurs ist als Präventionsmaßnahme von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Förderung für sie möglich ist. Die Kursleiterin ist staatl. anerkannte Gymnastik- und Sportlehrerin, Feel-your- Back-Rückentrainer und Dorntherapeutin.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1455 ab Di, 02.10.12
16 x 10.00-11.00 Uhr € 84,00
Auch für Anfänger/innen geeignet
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1456 ab Di, 02.10.12
16 x 11.00-12.00 Uhr € 84,00
Für alle Könnerstufen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1457 ab Di, 02.10.12
16 x 9.00-10.00 Uhr € 84,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1458 ab Do, 04.10.12
16 x 8.30-9.30 Uhr € 84,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

Energy-MAT

Ein intensives Ganzkörper -und Rückentraining
Mit Elementen aus Yoga, Pilates und diversen Entspannungstechniken kräftigen wir unsere Gesamtkörpermuskulatur und verbessern die Eigenwahrnehmung. (Propriozeptives Training).
E-MAT ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die traditionelle fernöstliche Disziplinen mit dem modernen Wissen der Anatomie und Trainingslehre verbindet.
Durch den Einsatz von Hilfsmittel ist das Training für Anfänger sowie Leistungssportler geeignet.

1475 ab Mo, 01.10.12
16 x 9.00-10.00 Uhr € 84,00
Für Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1476 ab Mo, 01.10.12
16 x 8.00-9.00 Uhr € 84,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

Präventive Bewegungsschulung mit Wirbelsäulengymnastik

Durch mit Achtsamkeit und Bewusstheit durchgeführte Bewegungen wollen wir Sportverletzungen und Erkrankungen im Bewegungsapparat vorbeugen.
Dabei werden die Organtätigkeit angeregt, die Durchblutung im gesamten Körper gefördert, das Immunsystem gestärkt und (Ver-) Spannungen ausgeglichen.
Wichtige Faktoren für wirksame Bewegungsprophylaxe sind Kontinuität und die Freude beim Training in der Gruppe.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1480 ab Di, 02.10.12
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Gleichgewichtschulung, Körperspannung, Prävention von Muskelrückbildungen und Verkürzungen
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Stefanie Ederer

1481 ab Do, 04.10.12
15 x 10.10-11.10 Uhr € 74,00
Intensivkurs!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1482 ab Di, 02.10.12
15 x 18.00-19.00 Uhr € 74,00
Intensivkurs!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Bätz

1483 ab Di, 02.10.12
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Bätz

1484 ab Do, 04.10.12
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Intensivkurs!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1485 ab Di, 25.09.12
17 x 17.45-18.45 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Andrea Schuhbauer

Rundum fit - Problemzonengymnastik

Für alle Damen, die ihren Körper (wieder) in Form bringen wollen.
Nach der Aufwärmphase kommt ein Übungsteil zur Verbesserung der Kondition. Anschließend werden gezielt verschiedene Partien trainiert, wobei der Schwerpunkt bei den typisch weiblichen Problemzonen liegt. Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur werden gekräftigt und das Gewebe gestrafft. Am Ende werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt und entspannt. Geübt wird mit viel Spaß zu flotter Musik.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1490 ab Mo, 01.10.12
17 x 9.20-10.20 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Brigitte Deimel

1491 ab Do, 04.10.12
15 x 18.00-19.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Monika Bätz

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 34

1492 ab Do, 04.10.12
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Monika Bätz

1493 ab Fr, 28.09.12
15 x 8.30-9.30 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1494 ab Mo, 01.10.12
17 x 10.30-11.30 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Brigitte Deimel

Zumba

Zumba ist neue Fitness-Art, die sich immer mehr der Nachfrage und Beliebtheit erfreut.
Sie basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO": sich zur Musik bewegen und Spaß daran zu haben. Dies wird motiviert durch lateinamerikanische und exotische Rhythmen. Dabei fließen Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen), die mit Fitnessübungen verschmelzen.
Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

1510 ab Di, 25.09.12
16 x 15.45-16.45 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5
Marieke Wassermann

1511 ab Di, 25.09.12
16 x 16.50-17.50 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5
Marieke Wassermann

1512 ab Do, 27.09.12
15 x 17.20-18.20 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andrea Stricker

1513 ab Do, 27.09.12
15 x 16.15-17.15 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andrea Stricker

1514 ab Fr, 21.09.12
16 x 16.15-17.15 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Elke Kressirer

1515 ab Fr, 21.09.12
16 x 15.10-16.10 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Elke Kressirer

1516 ab Mi, 26.09.12
15 x 18.00-19.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Carina Beck

1517 ab Mi, 26.09.12
15 x 20.00-21.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Carina Beck

Bauch/Rücken/Body-Fit

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung von Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.
Die Stunde teilt sich auf in Konditionstraining, Übungen zur Figurformung, Muskelkräftigung, Rücken- und Bauchtraining sowie Stretching, Körperbewusstsein und Entspannung. Leichte Choreographien auch auf dem Stepper schulen Körper und Geist, gleichzeitig stärken wir das Herz-Kreislauf-System. Ein besonderer Focus liegt auf der Beweglichkeits- und Rückenschulung.
Ein Dehnungs- und Entspannungsteil rundet jede Stunde ab.
Bitte Bewegungskleidung und feste Turnschuhe mitbringen.

1500 ab Di, 18.09.12
17 x 18.00-19.00 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Tillmann

1501 ab Do, 04.10.12
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang
Brigitte Tillmann

Fitness-Workout - wirbelsäulenfreundlich

Von Kopf bis Fuß alle Muskeln trainieren!
Mit Hilfe von Theraband, Hanteln und Pezziball werden effektive Übungen zur Gewebestraffung und Muskelkräftigung ausgeführt. Um die Kondition und Koordination zu steigern, werden wir den Stepper einsetzen. Damit Körper und Geist wieder zur Ruhe kommen, schließen wir mit Stretching und verschiedenen Entspannungsübungen.
Bitte Handtuch und feste Turnschuhe mitbringen.

1505 ab Di, 25.09.12
16 x 8.30-9.30 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1506 ab Do, 27.09.12
16 x 8.45-9.45 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Georgine Waldmann

Fit ins Wochenende

Zu schwungvoller Musik lockern und wärmen wir Muskeln und Gelenke. Einfache Schrittkombinationen fördern die Koordination. Wir kommen dabei auch ohne Hüpfen ins Schwitzen und verbessern die Kondition. Das Programm zur Muskelkräftigung wird nicht langweilig, da wir abwechselnd Pezzibälle, Therabänder, Hanteln und Stäbe benutzen. Die letzten 10 Minuten sind dem intensiven Dehnen und Entspannen mit der richtigen Atemtechnik gewidmet. Man fühlt sich rundherum wohl nach diesem work-out.
Bitte Getränk, feste Hallenschuhe, Handtuch und Bewegungskleidung mitbringen.

1518 ab Fr, 14.09.12
16 x 18.00-19.00 Uhr € 79,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Angelika Frommel

Fitnessmix für Rücken und Bauch

Für all diejenigen, die sich ein Ausdauer- und Problemzonentraining in einem wünschen.
Die Stunden variieren und bieten einen Mix aus Konditionstraining, gezieltem Bauch-Beine-Po-Training, Beweglichkeitsschulung mit besonderem Focus auf die Rückenmuskulatur.
Mit Hilfsmitteln wie z.B. Kleinhanteln, Physiobändern, Stepper, Flexi-Bars etc. und motivierender Musik macht das abwechslungsreiche Training Spaß. Abgeschlossen wird die Stunde immer durch einen Stretching- und Entspannungsteil.
Bitte Bewegungskleidung und feste Turnschuhe mitbringen.

1519 ab Di, 18.09.12
17 x 19.15-20.15 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Tillmann

Powergymnastik

Schweißtreibende Ganzkörpergymnastik für Damen und Herren.
Nach dem Warm-Up bringen wir Herz-Kreislauf so richtig in Schwung. Anschließend kräftigen wir alle wichtigen Körperpartien und bringen sie schön in Form. Zum Schluss der Stunde kann sich der Körper beim Stretching erholen. Trainiert wird mit dynamischer Musik und guter Laune.

1520 ab Mi, 19.09.12
15 x 19.10-20.10 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Cäcilia Schneider

1521 ab Mo, 01.10.12
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Veronika Marcic

1523 ab Mi, 10.10.12
17 x 8.15-9.15 Uhr € 84,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Sabine Bieder

1531 ab Mi, 10.10.12
15 x 8.30-10.00 Uhr € 111,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Jutta Krummrein

Konditionsgymnastik & Workout

Wer gerne gleich in der Früh sporteln möchte, sich aber nicht auf einen fixen Tag festlegen kann, hat hier gleich drei Möglichkeiten zur Auswahl.
In einem Kurs eingeschrieben, ist es auch möglich eine versäumte Stunde an einem anderen Wochentag nachzuholen. (Tausch zwischen 1534 / 1535 ist möglich).
'Muskel einmal, und jedes Mal eine Muskelgruppe ganz besonders' - nach diesem Motto werden Kondition und Ausdauer mit viel Power geschult. Auch in der zweiten Stundenhälfte kommen verschiedene Geräte und Hilfsmittel im Workout zum Einsatz. Dehnübungen und Entspannung runden die Einheiten ab.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1534 ab Fr, 12.10.12
15 x 8.00-9.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Stefanie Ederer

1535 ab Di, 02.10.12
15 x 8.00-9.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Stefanie Ederer

Anmeldung unter:
08106-359035

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 35

Konditionsgymnastik mit Musik

Ein Konditionstraining nach dynamischer Musik, bei dem der ganze Körper von Kopf bis Fuß beansprucht wird.
Diese Form der Gymnastik trainiert neben dem ganzen Körper vor allem gezielt die gewissen Problemzonen, wo sich gerne Pölsterchen ansetzen, also die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkel-Muskulatur. Daher eignet sich der Kurs besonders zur Unterstützung von Gewichtsreduzierung und wendet sich an alle, die an der Erhaltung bzw. Wiedergewinnung einer guten Figur interessiert sind. Zur Motivation wird mit schwungvoller Musik gearbeitet.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1536 ab Mo, 01.10.12
15 x 18.45-19.45 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Frenzel

1537 ab Mo, 01.10.12
15 x 18.40-19.40 Uhr € 74,00
Mit Entspannungselementen
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Jutta Krummrein

1538 ab Mo, 01.10.12
15 x 17.30-18.30 Uhr € 74,00
Mit Entspannungselementen
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Jutta Krummrein

Wellnastic

Gesundheitsbewusste Übungen sollen das allgemeine Wohlbefinden steigern, Muskelgruppen kräftigen, aber auch beim Fett-Abbau an den Problemzonen helfen. Der Kurs beinhaltet: Callanetics, Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1540 ab Mo, 01.10.12
15 x 20.00-21.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Veronika Marcic

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist eine Möglichkeit, auf schonende Weise bei fetziger Musik die Bein- und Po-Muskulatur aufzubauen und die Ausdauer zu verbessern. Kräftigungs- und Dehnübungen runden das Programm ab. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

1542 ab Di, 18.09.12
17 x 18.30-19.30 Uhr € 83,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang
Heike Pieper

Aerofit im Fatburnerbereich

Unter Fatburner versteht man eine optimale Fettverbrennung bei einer nicht zu hohen Intensität. Für unseren Kurs bedeutet das, mit einfachen Aerobic-Kombinationen Fett zu verbrennen, Kondition und Koordination zu steigern ohne Springen, ohne Hüpfen. Durch effektive Übungen mit Theraband und Hantel kräftigen und straffen wir die Muskulatur an Oberarmen, Bauch, Beinen und Po. Den Abschluss der Stunde genießen wir mit verschiedenen Entspannungsübungen.
Bitte Handtuch und feste Turnschuhe mitbringen.

1551 ab Di, 25.09.12
16 x 18.10-19.10 Uhr € 78,90
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG
Georgine Waldmann

1552 ab Di, 25.09.12
16 x 19.15-20.15 Uhr € 78,90
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG
Georgine Waldmann

Starker Rücken

Starker Rücken, nein ein starkes Kreuz kennt keinen Schmerz. Training nach Jens Freese und Dr. Till Sukopp - effizient, kurz und knackig. Schon einmal Rückenschmerzen gehabt? Was hat ihr Arzt gegen den Schmerz unternommen. Spritze, Schmerzmittel und Physiotherapie verschrieben. Und hat es genutzt? Kurzfristig vielleicht. Machen sie es doch gleich richtig. Wir arbeiten mit dynamisch, ballistischen Übungen. Wir stärken alle wichtigen Muskelketten, die zur Stabilisierung des Rükkens notwendig sind. Und wir bauen eine Kraftausdauer auf, die sie im Alltag, Beruf und Sport besser werden lässt. Der besondere Kurs für ein starkes Kreuz und einen starken Rücken.

1560 ab Mi, 26.09.12
15 x 19.15-20.15 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Peter Peters

Body-Work-Out für Männer

Wer im Sommer gerne draußen sportelt und im Winter nicht einrosten möchte ist hier in der kalten joggingfreien Jahreszeit genau richtig. Nach einem Konditionsteil mit wechselnden Handgeräten geht es auf den Boden zum Workout.
Bitte Sommerkondition mitbringen ;-)) - Gelegentlich finden sich auch fitte Damen ein, diese sind auch herzlich willkommen.

1563 ab Do, 08.11.12
12 x 19.30-20.305 Uhr € 75,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Stefanie Ederer

Body-Work-Out

Nach einem kurzen Warm-Up werden bei flotter Musik mit gezielten Übungen die Problemzonen an Bauch, Busen, Gesäß- und Oberschenkeln trainiert. Übungen zur Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur und ein kurzer Entspannungsteil runden das Fitness-Programm ab.
Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

1564 ab Do, 20.09.12
17 x 19.10-20.10 Uhr € 83,90
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße
Susanne Herold

1565 ab Di, 18.09.12
17 x 19.30-20.30 Uhr € 83,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang
Heike Pieper

Fit in den Herbst - Männersache!

Ein Sportangebot nur für Männer! (ab ca. 35 J.)
Haben Sie Lust auf mehr Kondition, mehr Muskeln und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit? Wollen Sie tatsächlich mal die guten Vorsätze in die Tat umsetzen und wieder ein wenig Sport treiben, anstatt jeden Abend im Sessel zu sitzen...? Also raus aus dem Haus, jetzt gibt es den idealen Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger!
Trainiert wird - je nach Wetterlage - drinnen oder draußen. Dabei kommt natürlich der Spaß auch nicht zu kurz.
Bitte Bewegungskleidung und feste Turnschuhe mitbringen.

1570 ab Mo, 17.09.12
16 x 20.15-21.15 Uhr € 78,90
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße
Andreas Rathjen

1571 ab Mi, 19.09.12
16 x 20.15-21.15 Uhr € 78,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang
Andreas Rathjen

Präventives Cardio- und Stabilisationstraining

Im Mittelpunkt der ersten Stundenhälfte steht die Verbesserung und Ökonomisierung sowohl des Herzkreislauf- als auch des pulmonalen Systems. Zu entsprechend rhythmisierter Musik wird im Bereich der Grundlagenausdauer mit und ohne Kleingeräte trainiert.
Der zweite Stundenteil zeichnet sich durch Übungen zur Haltungsprophylaxe aus. Eine dauerhafte Stabilisierung des Körpers, insbesondere des Rumpfes, wird unter anderem durch gezielte Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur angestrebt. Ein Dehnungs- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.
Bitte Bewegungskleidung, Handtuch mitbringen.

1575 ab Do, 04.10.12
17 x 19.30-20.30 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Michael Hahn

NORDIC Walking

* Durch effektiven Stockeinsatz beim Gehen ist das Nordic Walking 40-50% effektiver als Walking ohne Stöcke * Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit 30% weniger Belastung für den Bewegungsapparat als beim Joggen * Ganzheitliches Training der ca. 600 Muskeln, also 90% der Muskulatur des gesamten Körpers, dadurch sehr hoher Energieverbrauch und Fettverbrennung * Mobilisation der Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskulatur, Stärkung des Immunsystems sowie Förderung des Abbaus von Stresshormonen
Dieser Einsteigerkurs ist geeignet für Jedermann/-frau, er enthält auch Pausen, Kräftigungs- und Dehnübungen.
Mitzubringen sind: Laufschuhe mit gutem Profil, wettergerechte Kleidung, Nordic Walking Stöcke und Pulsuhr, wenn vorhanden, Getränk.

1580 ab Do, 04.10.12
4 x 10.00-11.00 Uhr € 24,00
Leihstöcke werden angeboten. Falls Leihstöcke benötigt werden: beim 1. Treffen 10 Min. früher erscheinen. Methodischer Kursaufbau nach DSV-Lehrplan / Nordic-Walking Trainer ist entsprechend lizensiert.
Zorneding, Bolzplatz Lorenz-Stadler-Str.,
Peter Peters

1581 ab Fr, 28.09.12
5 x 17.00-18.15 Uhr € 30,80
Für Anfänger und Geübte!
Zum Erlernen und Wiederholen der Alfa Technik, verbunden mit Kräftigungs- und Dehnübungen speziell für den Rücken.
Bitte Stöcke selber mitbringen.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 36

Gesundheit Bewegung, Selbstverteidigung

NORDIC Walking - LAUFTREFF

Für alle, die Spaß am Nordic Walking gefunden haben, aber nicht alleine losziehen möchten, bieten wir unter fachlicher Anleitung einen Nordic-Walking Lauf Treff an.
Mit Spaß soll in der Gruppe das Erlernte vertieft, eventuelle Fehler ausgeschliffen werden. Unterschiedliche Walk-Geschwindigkeiten sind kein Problem.
Mitzubringen sind: Laufschuhe mit gutem Profil, wettergerechte Kleidung, Nordic Walking Stöcke und Pulsuhr, wenn vorhanden, Getränk.
Stöcke können gegen eine Gebühr entliehen werden. Diese können auf Wunsch am Kursende im ortsansässigen Sportgeschäft käuflich erworben werden (Leihgebühr wird dann angerechnet!).
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1582 ab Mo, 01.10.12
10 x 9.00-10.00 Uhr € 50,00
Offenes Angebot für Fortgeschrittene - Gebühr € 5,00 je Termin / oder Gesamtbuchung
Treffpunkt Ecke Steinweg/ Heideweg in Baldham, Stefanie Ederer

XCO Walking ® - Kurs

XCO Walking ® ist eine zeitgemäße neue Fitness Sportart.
Sie ist in der Anwendung sanft und trotzdem sehr effektiv. Beim XCO Walking machen wir eine Form von Intervall Training. Der XCO-Trainer wird in den Bewegungsablauf eingebaut und dadurch wird ein schonendes Ganzkörpertraining geschaffen. Zudem wird das Walking durch ein speziell abgestimmtes Oberkörpertraining erweitert, welches Ihre Walkingeinheiten mit Fitnessübungen ergänzt. Die Kombination des reinen Walken mit dem XCO-Trainer, sowie seinen individuellen Fitnessübungen machen es zu einer gesunden und effektiven Sportart! XCO Training macht Spaß, baut Stress ab, stärkt das Herz-Kreislauf System und verbessert die Ausdauer.
Diese Sportart ist für Menschen mit Bluthochdruck nicht geeignet.

1583 ab Di, 09.10.12
5 x 9.00-10.00 Uhr € 36,00
Zorneding, Am See, Ecke an der Flur Ecke / Am Wall, Alexandra Skeide

1584 ab Di, 27.11.12
5 x 9.00-10.00 Uhr € 36,00
Zorneding, Am See, Ecke an der Flur Ecke / Am Wall, Alexandra Skeide

Schneeschuhwandern - ein Naturerlebnis der besonderen Art!

Genießertour für Einsteiger - 50+
Sie müssen kein Ausdauersportler sein um mitmachen zu können. Erleben Sie Ruhe und Natur pur in einer idyllischen Winterlandschaft. Querfeldein stapfen wir mit unseren Schneeschuhen durch den verschneiten Winterwald auf Wegen, die dem normalen Fußgänger nicht möglich sind. Natürlich darf eine zünftige Hütteneinkehr nicht fehlen!
Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt (in der Kursgebühr enthalten). Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Gehzeit ist ca. 3,5 Stunden. Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 15:00 Uhr.
Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 5 Tage vor dem Kurs. unter Tel: 0151/ 25525545 oder per mail: ingridfischer@t-online.de .
Die Dozentin ist geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin und Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband.
Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung. Max. 15 Teilnehmer.
Treffpunkt: Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise).

2247 Fr, 18.01.13
10.00-15.00 Uhr € 40,00
Spitzingsee, Ingrid Fischer

Fit durch Langlauf

Der Skilanglauf erfüllt sämtliche Bedingungen einer gesundheitsfördernden sportlichen Betätigung. Er erlaubt das Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, und verbessert wie kaum ein anderer die konditionellen sowie koordinativen Fähigkeiten. Der gelenkschonende Gesundheitssport ist in jedem Alter leicht erlernbar und bietet darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse in den Langlaufgebieten Leutasch und Reit im Winkl. Unsere 6-jährige Kurserfahrung in diesen Gebieten bestätigt, dass beide Langlaufgebiete absolut schneesicher sind und über hervorragend präparierte Loipen verfügen. Weitere Informationen (z.B. Info über Leihskier) erhalten Sie bei uns im Internet unter: www.vhs-vaterstetten.de

1586 Sa, 12.01.13
9.30-15.30 Uhr € 59,00
Einsteiger - Die Loipengebühr max 6,00 € ist vor Ort zu entrichten
Alpenbad Weidach in Leutasch, Weidach 275
Astrid Wenzel

1587 So, 13.01.13
9.30-15.30 Uhr € 54,00
Geübte - Die Loipengebühr max 6,00 € ist vor Ort zu entrichten
Alpenbad Weidach in Leutasch, Weidach 275
Astrid Wenzel

1588 Sa, 26.01.13
9.30-15.30 Uhr € 59,00
Einsteiger - Keine Loipengebühr
Reit im Winkl, Tirolerstr. 37, Festsaal
Astrid Wenzel

1589 So, 27.01.13
9.30-15.30 Uhr € 54,00
Für Geübte - Keine Loipengebühr
Reit im Winkl, Tirolerstr. 37, Festsaal
Astrid Wenzel

Tae Bo - Aerobic im Box- und Kampfsportstil

Tae Bo ist ein effektives Ganzkörpertraining, basierend auf den Grundtechniken des Box- und Kampfsportes. Es kombiniert Kampfsportkomponenten mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen. Der Trainer, Dieter Orth hat die Gesundheitstrainerlizenz des BKB, Fachübungsleiter Karate und ist Träger des 2. DAN (Schwarzgurt).
Tai Bo ist ein effektives Training sowohl für Anfänger, als auch für Profis, für Frauen und Männer!! Das Training wird mit einem ausgiebigen Warm up und Pre-Stretch beginnen. Nach einem kurzen Techniktraining, bei dem die Kicks und Schläge langsam trainiert werden, geben wir so richtig Gas. Zu schneller Musik (Taktgefühl von Vorteil) werden die zuvor geübten Elemente in wirklich ganz einfachen Kombinationen trainiert. Zwischendurch gibt es immer wieder Ausdauer-Übungen. Wenn wir uns dann so richtig ausgepowert haben, gibt es noch ein wenig Stretching und Entspannungsübungen, um nach dem Training so richtig zu relaxen. Wer möchte kann sich dann noch in der Sauna Pflegen. Ein Ganzkörpertraining (Rücken, Arme, Bauch, Beine, Po) der besonderen Art mit dem Effekt des Fatburners!
Bitte mitbringen: Trainingsanzug und was zum Trinken, trainiert wird barfuß.

1601 ab Mo, 01.10.12
15 x 19.45-20.45 Uhr € 120,00
Für diesen Kurs ist ein Rücktritt auch nach dem 1. Besuch noch möglich! (Anteilige Kursgebühr)
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Dieter Orth

Klassisches Taekwon-Do für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir lehren das klassische Taekwon-Do nach der Philosophie von Großmeister Son-Jong-Ho. Die jahrhunderte alte koreanische Kampfkunst beinhaltet Fußtechniken (TAE), Handtechniken (KWON = Faust) und den ganzheitlichen Weg/Lehre (DO) von Körper und Geist.
Das Training besteht aus Gymnastik-, Schnellkraft- und Ausdauerübungen. Es folgen Schwerpunkttrainings für Hand- und Fußtechniken, dynamische Meditationsübungen, frei kombinierte Partnerübungen (kontaktfrei) sowie Taekwon-Do-spezifische Selbstverteidigung. Es erwartet Sie eine fundierte Ausbildung, die Sie auf alle Gürtelprüfungen vorbereitet. Nicht der Wettkampf steht im Vordergrund sondern die Freude an der Bewegung und die Gesunderhaltung von Körper und Geist.
Unser Taekwon-Do ist von Frauen und Männern

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 37

Selbstverteidigung, TAM TAM

jeden Alters sowie Kindern (ab 15 Jahren) erlernbar. Der Einstieg in den Kurs ist auch während des Semesters möglich.
Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1602 ab Fr, 05.10.12
18 x 19.00-20.30 Uhr € 117,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Martin Royl

Slow Taekwon-Do: Der Weg mit Hand und Fuß für 40+

Gezielt werden alle angesprochen, die sich wieder regelmäßig bewegen wollen und Interesse an asiatischen Kampfkünsten haben. Alter, Krankheit, Handikaps, Übergewicht sind Gründe mit dem Training zu beginnen und keine Hinderungsgründe! Wir beginnen in diesem Kurs Sie gezielt mit den Methoden des klassischen Taekwon-Do nach der Philosophie von Großmeister Son Jong-Ho wieder fit zu machen und Ihre Körper-Geist-Seele aus zu balancieren. Gymnastik, Dehnung, Kräftigungsübungen sowie dynamische Meditation und Taekwon-Do-Techniken erwarten Sie.
Der Einstieg in den Kurs ist auch während des Semesters möglich. Wer einmal den Weg mit Hand und Fuß begonnen hat, bleibt länger
Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1603 Fr, 12.10.12
1 x 17.15-18.45 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Kennenlernangebot
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Christian Graf

1604 ab Fr, 19.10.12
8 x 17.15-18.45 Uhr € 60,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Christian Graf

Selbstverteidigung - Selbstbehauptung - Soziale Kompetenz - für Kinder

Anhand von abgeleiteten Kampfsport-Techniken werden Übungen zur Selbstverteidigung in spielerischer Form teilweise mit Musik eingeübt. Darüber hinaus werden Themen angesprochen wie ''Der einsame Mann am Spielplatz'', Hilfe mir bitte, ich habe einen kleinen, kranken Hund im Auto, ''Ich bin ein Freund deines Vaters und soll dich von der Schule/Kindergarten abholen'', usw. und entsprechendes Verhalten besprochen und verbale Möglichkeiten bis hin zum Schreien geübt und die körperliche Unterlegenheit gegenüber Erwachsenen gezeigt. Es wird auch Wert auf Disziplin, Respekt vor dem Partner, Anspannung und Entspannung, Reaktionsschnelligkeit und Atmung gelegt und darauf, den Kindern keine allgemeine Angst zu machen. Die Kinder erlernen: * eigene Leistungsfähigkeit erfahren * Erfolg und Misserfolg erfahren * Sich selbst fair verhalten * Soziales Verhalten * Disziplin * Selbstvertrauen entwickeln * Gleichgewicht spüren * Körperbewusstsein entwickeln * sich zu entspannen * den Unterschied zwischen normalen und befremdlichen Körperkontakt und die entsprechenden Reaktionen * Unterschiede zwischen guten und schlechten Geheimnissen * Verhalten mit aufdringlichen Verwandten * Ich bestimme über meinen Körper
Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1605 ab Fr, 05.10.12
15 x 14.00-15.15 Uhr € 150,00
Kinder im Alter von 6-8 Jahren
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99,
Zur Landlust im Reitsberger Hof, Dieter Orth

Die Kindertanzschule TAM TAM in Kooperation mit der VHS Vaterstetten.

Die Kindertanzschule TAM TAM wurde im März 2006 von der Tänzerin, Schauspielerin, Tanzpädagogin und Bewegungsanalytikerin Aiga Keller gegründet und arbeitet in Kooperation mit der vhs-Vaterstetten.
TAM TAM möchte bewegungs- und tanzbeigesterten sowie darstellerisch begabten Kindern ein breites Spektrum von Angeboten ermöglichen und dadurch Kinder und Jugendliche in allen Altersstufen fördern.
Die Pädagogik der Kindertanzschule TAM TAM hat das Ziel, Kinder sowohl motorisch als auch sozial und geistig zu stärken, Ihnen die Vielseitigkeit von Tanz und darstellender Kunst zu zeigen und ihnen darstellende Kunst als Ausdrucksform näher zu bringen.
Die Kindertanzschule TAM TAM hat eine eigene Homepage: www.kindertanzschule-tamtam.de

Frühförderung: Kreativer Tanz für Kinder

Toben, tanzen, spielen ... der kreative Tanz macht riesigen Spaß und fördert die Fähigkeiten und Entwicklung von Kindern in vielerlei Hinsicht. So werden unter anderem die körperlichen Fähigkeiten, die soziale Kompetenz, die Kreativität und - wie Studien ergeben haben - die Intelligenz gestärkt. Lustige Sing- und Bewegungsspiele, interessante rhythmische Aufgaben, fantasievolles freies Tanzen zur Musik, ein spielerisches Herantasten an tanztechnische Übungen und das Erlernen von einfachen Tänzen stehen auf dem Programm.

1733 ab Sa, 15.09.12
20 x 11.05-11.50 Uhr € 150,00
monatlich: 25,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer samstags
jeweils: 11.05-11.50 Uhr
für 4 bis 5-jährige Kinder
Ihre Anmeldung bezieht sich auf die kostenfreie Probestunde - der Termin wird bei einem Rückruf der Kursleiterin gesondert vereinbart. Die verbindliche Aufnahme erfolgt erst durch die Kursleitung!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

Kreativer Moderner Tanz für Kinder

Der Moderne Tanz hat sich Anfang des letzten Jahrhunderts aus dem Bedürfnis heraus entwickelt, sich von den starren, festgelegten Formen des Balletts zu lösen und neue Ausdrucksmöglichkeiten im Tanz zu finden. So ist der Moderne Tanz zwar dem Ballett ähnlich, hat aber mehr Vielfalt und Dynamik. Der Kreative Moderne Tanz ist eine Mischung aus dem Kreativen Tanz und der Tanztechnik des Modernen Tanzes. So werden zum einen Koordination, Musikalität und Körperbeherrschung etc. zum anderen aber auch Fantasie, soziale Kompetenz und Kreativität entwickelt. Für Kinder, die gerne tanzen, eine tolle ganzheitliche Förderung. (Bei dem Kurs ab 9 Jahren kommt außerdem das spielerisch kreative Gestalten mit Bewegung und das Erfinden von Tänzen hinzu).

1735 monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 15.15-16.10 Uhr
für 6 bis 7-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

1737 monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 17.30-18.30 Uhr
für 9 bis 12-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

Allgemeine Unterrichts-Bedingungen

Die erste Stunde ist eine kostenfreie Probestunde.
Es wird ein unbefristeter Unterrichts-Vertrag abgeschlossen zwischen den Erziehungsberechtigten und der Kindertanzschule TAM TAM / VHS Vaterstetten.

Der erste Monat ist ein Probemonat, während dessen der Unterrichts-Vertrag jederzeit gekündigt werden kann. Nach dem Probemonat gilt die übliche dreimonatige Kündigungsfrist.
Der August ist immer unterrichts- und gebührenfrei.

In den übrigen Ferien oder an Feiertagen gibt es nach Absprache 2 - 3 Ferienstunden pro Jahr.
Der Einstieg ist in alle Kurse auch während des Schuljahres nach Rücksprache mit Frau Keller möglich.
Für das TAM TAM-Projekt gilt folgende Geschwisterermäßigung:
1. Kind: volle Gebühr; jedes weitere Kind, das gleichzeitig an TAM TAM teilnimmt erhält eine Ermäßigung von 4,00 € monatlich.

Kleidung: Die Kleidung kann frei gewählt werden, sollte aber bewegungsfreundlich sein, nicht zu warm und nicht zu dünn.
Schuhe: Kreatives Ballett: Ballettschläppchen
Kreativer Kindertanz: Ballett- oder Gymnastikschläppchen, Stoppersocken
Hip Hop: Saubere Turnschuhe

Bitte haben Sie Verständnis, dass in der ersten Stunde nicht zugeschaut werden kann. Es werden regelmäßig Zuschauerstunden angeboten.

Ihre Anmeldung bezieht sich auf die kostenfreie Probestunde. Die verbindliche Aufnahme erfolgt erst durch die Kursleitung.

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 38

Kreatives Ballett

Toben, tanzen, spielen ... der kreative Tanz macht riesigen Spaß und fördert die Fähigkeiten und Entwicklung von Kindern in vielerlei Hinsicht. So werden unter anderem die körperlichen Fähigkeiten, die soziale Kompetenz, die Kreativität und - wie Studien ergeben haben - die Intelligenz gestärkt. Lustige Sing- und Bewegungsspiele, interessante rhythmische Aufgaben, fantasievolles freies Tanzen zur Musik, ein spielerisches Herantasten an tanztechnische Übungen und das Erlernen von einfachen Tänzen stehen auf dem Programm.

1740 monatlich: 25,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 15.30-16.20 Uhr
für 5,5-6jährige Anfängerinnen mit Elementen aus dem kreativen Ballett.
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

1741 monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer samstags
jeweils: 12.00-13.00 Uhr
für 6 bis 8-jährige Kinder - Anfängerinnen
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

1742 monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer dienstags
jeweils: 15.40-16.40 Uhr
für 9 bis 12-jährige fortgeschrittene Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

1743 monatlich: 25,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer montags
jeweils: 14.30-15.25 Uhr
für 7,5 bis 9-jährige Kinder (Anfänger)
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

1744 monatlich: 25,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer dienstags
jeweils 14.30-15.35 Uhr
für 6,5 bis 7,5-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

Cool sein mit Hip-Hop

Cool sein, sich bewegen wie Popstars - das wollen viele.
In diesem Kurs lernen die Kinder und Jugendlichen wie das wirklich geht. Nach einem Aufwärmen zu aktuellen Hits werden festgelegte Choreographien gelernt, die gerade ''in'' sind. Dabei werden komplexe Rhythmusstrukturen, Ausdauer und Koordination geübt. Fertig einstudierte Tänze werden immer wieder zur Aufführung gebracht, wodurch die Teilnehmer/innen auch Disziplin und Teamgeist kennen lernen.

1745 monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer freitags
jeweils: 18.00-19.00 Uhr
für 11 bis 13-jährige Kinder/ Jugendliche
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Pascale Firholz

1746 monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer donnerstags
jeweils: 16.15-17.10 Uhr
für 7,5 bis 10-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

1747 monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer freitags
jeweils: 19.00-20.00 Uhr
für 14 bis 18-jährige Kinder/ Jugendliche
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Pascale Firholz

1748 monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer freitags
jeweils: 17.00-18.00 Uhr
für 10 bis 12-jährige Kinder/ Jugendliche
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Pascale Firholz

Musical Performance

Das Musical mit seiner Mischung aus Tanz, Schauspiel und Gesang ist seit Jahrzehnten beim Publikum sehr beliebt. In dieser Stunde geht es darum, den Kindern Grundlagen von Schauspiel, Tanz und Gesang zu vermitteln und erarbeitete Musical-Sequenzen zur Aufführung zu bringen. Der Unterricht wird von Aiga Keller und dem Sänger und Musicaldarsteller Simon Ginsberg abgehalten.

1750 monatlich: 29,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer freitags
jeweils: 14.30-15.40 Uhr
ab 9 bis 12 Jahre - Kinder/ Jugendliche
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

1751 monatlich: 29,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer donnerstags
jeweils: 17.15-18.25 Uhr
für 11 bis 14-jährige Kinder/ Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Tanzspaß pur, Ballettfolklore für Kinder

Ob die italienische Tarantella mit Tamburinen, der ungarische Czardas, die polnische Mazurka, der russische Trepak, die Ballettfolklore auch bekannt als „ Charaktertanz“, macht Kindern großen Spaß, denn man kann sich richtig austoben. Die Schritte sind anspruchsvoll, aber nicht so streng wie im Ballett und die meist lebendige und von Kindern geliebte Musik fördert auch noch das Taktgefühl und die Musikalität. Der Unterricht wird abgehalten von dem ehemaligen Ballettsolisten Simon Ginsberg.
Für die Stunde sind ein weiter, knielanger Rock, sowie Schuhe mit kleinem Absatz notwendig

1753 monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 15.30-16.25 Uhr
für 7,5 bis 10-jährige Kinder/ Jugendliche
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Simon Ginsberg

Mini-Musical

In diesem Kurs werden die Kinder mit altersgerechten Musicalnummern an das Zusammenspiel von Tanz, Gesang und Schauspiel herangeführt. So entdecken die Kinder ihre darstellerischen Fähigkeiten und gewinnen Mut Gefühle zum Ausdruck zu bringen und aus sich heraus zu kommen. Ein großer Spaß für Kinder die gerne Singen und Tanzen. Der Musicaldarsteller und Operettensänger Simon Ginsberg unterrichtet die Klasse.

1754 monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 14.30-15.25 Uhr
für 6 bis 7,5-jährige Kinder
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Simon Ginsberg

1755 monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 16.30-17.30 Uhr
für 7,5 bis 8,5-jährige Kinder
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Simon Ginsberg

Ballett für Teenies

Neoklassisch ist eine Mischung aus modernem und klassischem Tanz. Zum einen wird die präzise Technik des klassischen Balletts erlernt, in der es um Eleganz und Körperbeherrschung geht, zum anderen fließen Elemente des modernen Tanzes mit ein, die für Schwung und Dynamik sorgen. Eine ideale und zeitgemäße Mischung für junge Leute.

1756 monatlich: 29,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 18.35-19.50 Uhr
für 12 bis 18-jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Spitzentanz für Teenies

Diese Stunde ist als Ergänzungstraining für Schüler gedacht, die bereits einmal die Woche Ballettunterricht haben. Neben dem Training auf Spitzenschuhen steht das Erlernen von klassischen und Neoklassischen Choreografien auf dem Programm.

1757 monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer donnerstags
jeweils: 18.25-19.25 Uhr
für 12 bis 18-jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Ballettfolklore/ Charaktertanz für Teenies

Ob die italienische Tarantella mit Tamburinen, der ungarische Czardas, die polnische Mazurka, der russische Trepak, die Ballettfolklore auch bekannt als " Charaktertanz", ist vielfältig und hat im Ballett eine lange Tradition. Beim Charaktertanz stehen Ausdruck und Musikalität im Vordergrund. Auch eine tolle Ergänzungsstunde für Jugendliche die Ballett machen. Die Stunde wird von dem ehemaligen Ballettsolisten Simon Ginsberg gehalten. Für die Stunde sind ein weiter, knielanger Rock, sowie Schuhe mit kleinem Absatz notwendig

1758 monatlich: 29,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer freitags
jeweils: 10.00-19.00 Uhr
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 39

Musical Performance - Especially intensive

Für alle, die richtig gut werden wollen!
Tanzen, singen, schauspielern wie echte Musicaldarsteller. In diesem Kurs erhalten die Kinder/ Jugendlichen die Gelegenheit sich mit den 3 klassischen Musicalfächern auseinander zusetzten. Durch die vielseitigen Anregungen werden Fortschritte schnell sichtbar, was die Teilnehmer ermutigt und motiviert.
Es werden professionelle Musicalnummern und Musicalgeschichten erarbeitet, die auch zur Aufführung kommen. Ziel ist es auch, den Teilnehmern je nach Wunsch und Entwicklung die Gelegenheit zu geben solistische Gesangs-, Tanz- und Schauspielparts auf der Bühne zu übernehmen.
Der Kurs ist eingeteilt in:
55min Gesang (Simon Ginsberg): Atmung, Intonation (richtige Tonhöhe halten und hören) und Rhythmus sind fundamental beim Singen, wenn man sich beim Singen auch noch bewegt ist eine gute Gesangstechnik äußerst wichtig.
45 min Tanz (Aiga Keller und Simon Ginsberg) : Musicaldance kann alles von cool bis witzig sein und hat immer auch ein bisschen Showcharakter. Im Vordergrund stehen Musikalität, Rhythmus und Präsentation. Ähnlich wie beim Jazztanz werden aber auch Koordination, Körperbeherrschung, Fitness und Ausdruck trainiert. Außerdem wird je nach Musicalnummer in Charakteren getanzt oder einfach auf Musik improvisiert.
30min Schauspieltraining (Aiga Keller):
Wie stellt man einen Charakter dar, wie geht man mit Texten um, wie setzt man seinen Körper sinnvoll beim schauspielern ein. Dies und einfach der Spaß am Spielen werden hier gefördert.

1760 monatlich: 52,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer freitags
jeweils: 16.10-18.25 Uhr
für 11 bis 16-jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Talentschuppen

Tänzerische Vorausbildung in klassischen und modernen Tanz. Nur für überdurchschnittlich begabte Kinder. Teilnahme nach vorheriger Absprache.

1764 monatlich: 49,00 €
2 x wöchentlich: montags 15.30-16.30 Uhr
mittwochs: 16.25-17.20 Uhr
für 7 bis 9-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg, Gunther Henne, Simon Ginsberg

1765 monatlich: 52,00 €
2x wöchentlich: montags: 16.35-17.40 Uhr
freitags: 15.45-16.50 Uhr
für 9 bis 11-jährige Kinder
Montags, Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller
Freitags, Vaterstetten, Fasanstr 22, Aiga Keller/ Simon Ginsberg

1766 monatlich: 52,00 €
2x wöchentlich: dienstags 16.45-17.55 Uhr
freitags 18.25-20.00 Uhr
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Anmeldung unter:
08106-359035

Schauspiel- Theaterkurs

Die Kinder lernen die große Bandbreite der Schauspielerei, von der Clownerie bis zu ernstem Sprechtheater, kennen. Neben einem Bewegungswarm-up gibt es Übungen und Spiele zur Wahrnehmung, Gruppendynamik, Sprechtechnik, zum Umgang mit Texten, Körperausdruck, Stimmausdruck, zum Finden von Charakteren.
Ziel ist es auch einmal im Jahr das Gelernte vor Publikum zu präsentieren.

1769 monatlich: 16,00 €
14-tägig: samstags 09.30-11.00 Uhr
für 9 bis 12-jährige Kinder und Jugendliche
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

1770 monatlich: 18,00 €
14-tägig: samstags 09.30-11.00 Uhr
für 11 bis 16-jährige Jugendliche
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

Großes TAMTAM- Kindertheater- und Tanzfestival

Die 4 Jahreszeiten nach Antonio Vivaldi

Tanz-und Theateraufführung der Ballett, Modern und Schauspielklassen der Kindertanzschule TamTam.
26. und 27. Januar sowie am 2. und 3. Februar, jeweils um 17.00 Uhr im Festsaal des GSD- Seniorenwohnheim Vaterstetten, Fasanenstr. 24,
Karten zu 8,00 und 5,00 € in der vhs Vaterstetten erhältlich. Das ausführliche Programm entnehmen Sie bitte aus der Tagespresse

1790 Sa, 26.01.13
17.00-20.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr., Aiga Keller-Ginsberg

1791 So, 27.01.13
17.00-20.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr., Aiga Keller-Ginsberg

1792 Sa, 02.02.13
17.00-20.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr., Aiga Keller-Ginsberg

1793 So, 03.02.13
17.00-20.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr., Aiga Keller-Ginsberg

Double-T- The show must go on

Musicalaufführung der Musical- HipHop, Talentschuppen, TeenieBallett - und Schauspielgruppen 9. und 10. März sowie am 16.und 17 März, jeweils um 17.00 Uhr im Festsaal des GSD- Seniorenwohnheim Vaterstetten, Fasanenstr. 24.
Karten zu 12,00 und 6,00 € in der vhs Vaterstetten erhältlich. Das genaue Programm entnehmen Sie bitte aus der Tagespresse

1796 So, 10.03.13
17.00-20.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr., Aiga Keller-Ginsberg

1795 Sa, 09.03.13
17.00-20.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr., Aiga Keller-Ginsberg

1796 So, 10.03.13
17.00-20.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr., Aiga Keller-Ginsberg

1797 Sa, 16.03.13
17.00-20.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr., Aiga Keller-Ginsberg

1798 So, 17.03.13
17.00-20.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr., Aiga Keller-Ginsberg

TamTam-Kindergeburtstage

Sie möchten Ihrem Kind einen ganz besonderen Geburtstag bieten?
Wir bieten Geburtstagsfeiern mit HipHop, Theaterspielen oder einfach den beliebtesten Bewegungs- und Tanzspielen an.
Termin & Ort nach Vereinbarung. Die Gebühr erfolgt nach Umfang - sprechen Sie uns an.

1799
Aiga Keller-Ginsberg

Aiga Keller erhielt eine Ballettausbildung an der Bosel-Stiftung und an der Staatsoper München, studierte ein Jahr Tanzpädagogik am Konservatorium in Wien, absolvierte eine private Schauspielausbildung und ist zertifizierte Bewegungsanalytikerin nach Rudolf von Laban.

Sie bildete sich intensiv in modernem Tanz, Hip Hop, Gesang, Rhythmik und Clownerie fort. Als Tänzerin, Schauspielerin und Sängerin war sie in unterschiedlichsten Produktionen an diversen Theatern in Deutschland, Österreich und der Schweiz zu sehen. Mit einer Solo-Performance gewann sie bereits mit 20 Jahren den Choreographen-Wettbewerb in Wien und wurde mit eigenen Tanztheaterstücken bis nach Boston und Mexiko City eingeladen. Sie trat 5 Jahre lang mit ihrem Tanz- und Kabarett-Soloprogramm „Traumfrauen“ auf sowie 3 Jahre mit dem Tanz-Comedy-Duo Queens of ballet. Sie unterrichtete 15 Jahre lang die Laban-Bewegungslehre in der Fortbildung für Kreativen Tanz im freien musikzentrum München. Seit 16 Jahren unterrichtet sie Kindertanz und gründete 2006 die Kindertanzschule TAM TAM. Für den Kindertanz entwickelte sie ein eigenes künstlerisch-pädagogisches Konzept und leitet seit mehreren Jahren die Fortbildung für Kreativen Kindertanz. Seit 2006 arbeitet sie in dem Projekt „Tanz und Schule“ mit.

Sie ist Mutter von 3 Kindern und lebt mit ihrem Mann in der Nähe von München.

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 40

Bei Fragen zu SQUARE DANCE und LINE DANCE-Kursen wenden Sie sich bitte an Familie Gietl: www.mgtl.de

Square Dance - Dancing the Mainstream Program

1802 ab Fr, 14.09.12
10 x 20.00-22.00 Uhr € 30,00
ACHTUNG 14-tägig! (in ungeraden Kalenderwochen)
Vaterstetten, Schule Gluckstraße, Pausenhalle
Hans Gietl

Square Dance - Dancing the Advanced 2 Program

1805 ab Di, 25.09.12
10 x 19.30-22.00 Uhr € 30,00
ACHTUNG 14-tägig! (in ungeraden Kalenderwochen)
Vaterstetten, Schule Gluckstraße, Pausenhalle
Hans Gietl

Square Dance - Dancing the Challenge 1 Program

1807 ab Mi, 26.09.12
10 x 18.45-22.00 Uhr € 30,00
ACHTUNG 14-tägig! (in ungeraden Kalenderwochen)
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Hans Gietl

American LineDance - Einführungskurs

Ideal für Singles: bei dieser Tanzform amerikanischen Ursprungs stellen sich die Tänzer in Linien auf und jeder tanzt für sich. Die abwechslungsreiche Musik, zu der getanzt wird, umfasst Country, Rock'n'Roll, Swing und Disco.
(mader.hans-juergen@online.de)

1811 ab Do, 11.10.12
10 x 19.00-20.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Gluckstraße, Pausenhalle
Hans-Jürgen Mader

American LineDance "Southern Delight" (Fortgeschrittene)

1812 ab Do, 13.09.12
21 x 20.00-22.00 Uhr € 63,00
ACHTUNG 14-tägig!
Vaterstetten, Schule Gluckstraße, Pausenhalle
Marielle Gietl

Orientalischer Tanz (Einsteigerinnen)

Aus der Tradition des ländlichen Volkes kommend (=folk, Sha'abi), hat sich der Tanz in städtischen Bars und Cafes ausgebreitet (=Baladi-Stil). Gleichzeitig entwickelte sich eine Kunstform, die in Palästen getanzt wurde (=Classic). Jede Stilrichtung fasziniert durch ihre Ausdrucksstärke und ihre Harmonie von Bewegung und Rhythmus. Je nach Persönlichkeit können wir unseren Kopf "loslassen" und aus dem "Bauch" tanzen.
Im Anfängerinnenkurs stehen neben der Technik das Erspüren der eigenen Durchlässigkeit und unsere "fließende Wirbelsäule" im Vordergrund.
Bitte mitbringen: Rock mit Gummizug oder Gymnastikanzug und ein Hüfttuch.

1821 ab Mi, 10.10.12
15 x 20.45-22.00 Uhr € 100,00
Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdinger Str. 1
Kleo Skordou-Zehentleitner

Indisch-Orientalischer Tanz

Für Fortgeschrittene!
Ein lebendiger Tanz, der die vielfältigen Einflüsse der ägyptischen Geschichte in sich vereint: vom erdigen, einfachen Tanz der Bäuerinnen und Zigeunerinnen bis zur anspruchsvollen Unterhaltung am Hof. Noch heute wird der Tanz von Generation zu Generation weitergegeben und bei allen fröhlichen Ereignissen getanzt.
Wir möchten alle, die sich für orientalische Musik und Bauchtanz begeistern, einladen mitzumachen. Alter, Figur und Beweglichkeit spielen keine Rolle, doch wird ein wenig Ausdauer gefordert.
Bitte mitbringen: Rock mit Gummizug oder Pumphose, Tücher.

1822 ab Mi, 10.10.12
für Anfänger
15 x 20.00-21.00 Uhr € 70,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Karin Martynez

1823 ab Mi, 10.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 105,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Karin Martynez

1824 ab Mi, 26.09.12
8 x 17.45-18.45 Uhr € 47,20
für Frauen mit Vorkenntnissen, vierzehntägig!!
Weitere Termine: 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 5.12., 9.1., 23.1.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Birgit Kollmann

Afrikanischer Tanz (Workshop)

(Schwerpunkt Westafrika) - Workshop
Afrikanischer Tanz ist erdverbunden und unbeschwert. Seine sinnlichen Bewegungen machen Spaß, trainieren den Körper ganzheitlich und geben Raum für persönlichen Ausdruck. Die Bewegungen und Choreografien dieses Workshops sind von Tänzen der Mande Völker Westafrikas inspiriert. Sie alle verbinden schwingende Arme, flinke Füße und eine bewegliche Wirbelsäule. Um intensiv in die Welt des Rhythmus einzutauchen und die Explosivität dieser TanzArt zu erleben, wird als besonderer Höhepunkt zu Live-Musik getanzt.
Freuen Sie sich auf ein besonderes Tanzerlebnis! Für alle Tanzlustigen!
Bitte mitbringen: Getränke, bequeme Kleidung und eventuell Jazztanzschuhe

1826 Sa, 27.10.12
13.00-16.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank), Anja-Susann Huber

Hula-Tanz aus Hawaii

Hula ist ein erzählender Tanz, der uns eintauchen läßt in den Zauber der pazifischen Welt und den Ausdruck unserer eigenen Lebensfreude. Geschichten über die Herkunft der Hawaiianer, über ihre Götterwelt und ihren Alltag werden durch fließende, ausdrucksvolle Gesten in eine anmutige und gleichzeitig kraftvolle Bewegungssprache verwandelt. Darüberhinaus beleben die Tänze Körper und Geist und fördern Ausdauer und Beweglichkeit. Der Kurs umfaßt das Erlernen von Grundschritten, des Basisrhythmus und einer Tanzchoreographie sowie die Beschäftigung mit dem Tanzinhalt. Informationen über die Hawaiianische Kultur bereiten den Boden, auf dem sich der Tanz entfalten kann.
Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse.
Gemeinsame Mittagspause im VHS-Haus, deshab bitte etwas zu Essen mitbringen !! Außerdem mitbingen: Gymnastikschuhe oder Socken; Leggins; Pareo oder weiter, gut schwingender Rock; Getränke; Schreibmaterial.

1825 Sa, 24.11.12
10.00-17.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2
(Eingang neben Hypobank), Beatrix Etzkorn

Darf ich bitten?

Möchten Sie einfach mal wieder mit Ihrem Partner, bzw. Ihrer Partnerin tanzen?
Vielleicht liegt ja der Tanzkurs, den Sie besucht haben, schon in weiter Ferne und Sie meinen, alles vergessen zu haben. Keine Sorge, gemeinsam kriegen wir den Dreh wieder raus!
Wir tanzen Standardtänze, um der Tradition die Ehre zu geben, aber auch lateinamerikanische Tänze. Ob AnfängerIn oder FortgeschritteneR, der Spaß an der Musik und am Tanzen steht im Vordergrund.
Bitte Schuhe mit glatter Sohle oder Ledersohle (Tanzschuhe) mitbringen.
Paarweise Anmeldung ist erforderlich.
Gebühr pro Person!

1870 ab Di, 09.10.12
8 x 20.30-22.00 Uhr € 73,30
Dieser Kurs ist für all diejenigen gedacht, die ihre alten Kenntnisse bereits aufgefrischt haben und jetzt weiter machen wollen.
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Andreas Metzger

1871 ab Di, 08.01.13
5 x 20.30-22.00 Uhr € 45,80
Neuer Kurs!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Andreas Metzger

Freude am Tanzen....?

...und einfach zu wenig Gelegenheit zum Üben? Dann wollen wir dem Abhilfe schaffen!
An diesem Abend können Sie Ihre alten Kenntnisse aus der Tanzschule mal wieder hervorholen. Sicherlich kriegen Sie den Grundschritt noch hin und auch die eine oder andere Figur lässt sich schnell wieder einüben.
Gemeinsam tanzen, ob Standard oder lateinamerikanisch - das macht einfach Spaß und mit etwas Anleitung werden Sie staunen, wie schnell Sie den Dreh wieder raus haben!
Bitte Schuhe mit glatter Sohle oder Ledersohle (Tanzschuhe) mitbringen, Straßenschuhe dürfen im Raum nicht benutzt werden!
Paarweise Anmeldung ist erforderlich.
Gebühr pro Person!

1872 Sa, 20.10.12
19.30-21.30 Uhr € 10,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andreas Metzger

1873 Sa, 19.01.13
19.30-21.30 Uhr € 10,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andreas Metzger

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 41

Gesellschaftstanz - Anfängerkurs

Hier steht der Spaß an Bewegung zu verschiedenen Musikrichtungen im Vordergrund, aber auch die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden geschult.
Am 05.10.2012 beginnt ein Anfängerkurs für alle Altersklassen ab 16 Jahren mit verschiedenen Standard- und Lateintänzen, sowie dem Klassiker Discofox.
Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Paartanzes für Anfänger und Wiedereinsteiger. Schwerpunkt des Kurses sind aus dem Bereich Latein der ChaCha, die Rumba und der Samba; aus dem Bereich Standard Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango und Quickstep.
Nach Kursende besteht die Möglichkeit im weiterführenden Kurs die erlernten Kenntnisse zu vertiefen oder einfach nur die Lieblingstänze zu üben.
Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt!
Andreas Schernus, Jahrgang 1964, begeisterter Tänzer seit 1980, unter anderem Gold Star-Prüfung bereits 1983, mehrere Jahre aktives Mitglied einer Lateintanzformation, die letzten Jahre aktiv im Breitensport eines Münchener Tanzsportclubs.

1882		ab Fr, 05.10.12
12 x	18.30-19.45 Uhr	€ 75,00

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Andreas Schernus

Gesellschaftstanz - für Fortgeschrittene

Wie im Anfängerkurs steht der Spaß an Bewegung zu verschiedenen Musikrichtungen im Vordergrund, aber auch die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden geschult.
Dieser Kurs ist angedacht als fortlaufender, semesterübergreifender Kurs und richtet sich an alle Paare, die bereits erste Tanzerfahrungen gesammelt und das Erlernte in einem Kurs wiederholen und üben wollen, sowie neue Schritte und Figuren erlernen möchten. Einstieg in den Kurs ist in jedem Semester möglich.
Im Verlauf des Kurses werden wir aus dem Bereich Latein den ChaCha, die Rumba und die Samba üben; aus dem Bereich Standard den Langsamen Walzer, Wiener Walzer, Tango und Quickstep. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Jive, Paso Doble und Slowfox angedacht.
Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt!
Andreas Schernus, Jahrgang 1964, begeisterter Tänzer seit 1980, unter anderem Gold Star-Prüfung bereits 1983, mehrere Jahre aktives Mitglied einer Lateintanzformation, die letzten Jahre aktiv in Breitensport eines Münchener Tanzsportclubs.

1883		ab Fr, 05.10.12
12 x	20.00-21.15 Uhr	€ 75,00

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Andreas Schernus

Discofox

Disco-Fox können Sie auf fast jeden Song tanzen, er ist aus dem Tanzprogramm nicht mehr wegzudenken. Grundschritte, Drehungen und einfache Figuren werden in diesem Workshop erlernt und geübt.
Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.
Paarweise Anmeldung erforderlich, auch zwei Damen zusammen möglich. Gebühr pro Person.

1887	36,00
Sa, 23.02.13	13.00-16.00 Uhr
So, 24.02.13	13.00-16.00 Uhr

Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Ray Pitman

Tanzworkshop für Grundschulkinder

....mit einem selbstgemachten, gesunden Pausenbuffet und abschließender Aufführung!
Ihr Kind wollte schon immer mal auf einer kleinen Bühne stehen und tanzen?
Dann hat es in diesem zweitätigen Workshop die Möglichkeit dazu.
Im Rahmen des Workshops erlernen die Kinder am 1. Tag die Basiselemente des Show- und Jazzdance sowie einfache Hebefiguren. Im Laufe der zwei Tage werden diese Basiselemente zu einer Choreographie zusammengesetzt, bei der die Kinder ihre Kreativität mit einfließen lassen und so die Choreographie aktiv mitgestalten können.
Am 2. Tag des Workshops erfahren die Kinder dann, wie sich ein Tänzer vor einer Aufführung fühlt und wie die Vorbereitungen für solch eine Aufführung ablaufen. Sie erhalten von uns Kostüme und werden für die Aufführung geschminkt. Zuschauer bei der Abschlussaufführung sind dann natürlich die Eltern, die gerne noch Bekannte oder Verwandte mitbringen und ihre Kinder anfeuern können.
Nachdem sich alle Kinder beim Training konzentrieren und auspowern sollen, gestalten wir mit ihnen zu Beginn jeden Tages ein kleines gesundes Buffet mit Obstsalat, Gemüsesticks mit Frischkäse, Joghurt, Tee und Fruchtsaftschorlen, an dem sich die Kinder den Vormittag über stärken können.
Schließlich ist eine ausgewogene Ernährung die beste Basis für eine optimale Leistungsfähigkeit und was kann es Besseres geben, als diese gemeinsam mit anderen Kindern zu erleben?
Am 2. Tag findet im Anschluss an diesen Workshop um 13.15 Uhr unsere Aufführung statt.
Bitte mitbringen: Weißes T-Shirt (für Aufführung), Sporthose, Ballett- oder Turnschuhe, gute Laune und Hunger. Schminke und Kostüme werden von uns mitgebracht.

1890	€ 46,50
Mo, 29.10.12	9.00-13.00 Uhr
Di, 30.10.12	9.00-13.00 Uhr

Lebensmittelkosten sind bereits in der Gebühr inbegriffen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Carina Beck und Isabella Beck

Schnell-Tanzkurs

In diesem Workshop werden die Grundkenntnisse der wichtigsten Standard- und Lateinamerikanischen Tänze, die man auf festlichen Anlässen immer wieder braucht, vermittelt. Zum Programm gehören Grundschritte und erste Figuren im Cha-Cha, Disco-Fox, Langsamer und Wiener Walzer.
Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.
Paarweise Anmeldung erforderlich.
Gebühr pro Person!

1891	€ 36,00
So, 07.10.12	15.00-18.00 Uhr
So, 14.10.12	15.00-18.00 Uhr

Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Ray Pitman

Tango Argentino 1- Anfänger

Kursleitung: Veronika Fischer tanzt seit sie laufen kann - argentinischen Tango seit 2003. Zunächst erlernte sie sowohl in der folgenden als auch führenden Rolle traditionellen Tango (estilo salón in Deutschland, estilo milonguero/apilado in den USA), entwickelt sich jedoch zunehmend zum Tango nuevo und Tango fusion, der die eigenen körperlichen Gegebenheiten, die nicht-traditionelle Musik, die

Umwelt und die eigene Stimmung in den Tanzstil integriert. Mehr: www.la-potranca.com
Kursbeschreibung: Wir erlernen die Grundbegriffe des argentinischen Tangos (Geschichte, Gehen zur Musik und in Tanzrichtung, Tanzhaltung, gemeinsames Gehen im Paar, Ochos, Kreuz, Sanguiche, erste Drehungen). Im Anschluss an den Sonntagskurs besteht bei genügender Beteiligung die Möglichkeit, gemeinsam eine Tango-Tanzveranstaltung (Milonga) in München zu besuchen, und dort die neuen Kenntnisse auszuprobieren.
Kleidung / Ausrüstung:
bequeme Kleidung, Getränke für die Pause!
für die Damen: Tanzschuhe (Standard/Latein), Tanzsneaker, Pumps mit runder Kappe und solidem Absatz und Ledersohlen oder rutschende dicke Socken
für die Herren: Tanzschuhe (Standard/Latein), Tanzsneaker, normale Schuhe mit runder Kappe und Ledersohle oder rutschende dicke Socken

1894	€ 39,00
Sa, 17.11.12	19.00-21.15 Uhr
So, 18.11.12	19.00-21.15 Uhr

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Veronika Fischer

Tango Argentino Aufbaukurs 1

Wir bauen auf die Inhalte des ersten Kurses (Ochos, Kreuz, Sanguiche) auf, wiederholen diese und lernen Varianten für flüssiges Tanzen, dazu beschäftigen wir uns mit der Tango-Variante ''Vals'' (ähnlich dem Wiener Walzer)

1895	€ 39,00
Sa, 01.12.12	19.00-21.15 Uhr
So, 02.12.12	19.00-21.15 Uhr

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Veronika Fischer

Tango Argentino Aufbaukurs 2

Wir bauen auf die Inhalte des ersten und zweiten Kurses (Ochos, Kreuz, Sanguiche) auf, wiederholen diese und lernen Drehungen, dazu beschäftigen wir uns mit der Tango-Variante ''Milonga'' (fröhlicher und schneller als Tango)

1896	€ 39,00
Sa, 19.01.13	19.00-21.15 Uhr
So, 20.01.13	19.00-21.15 Uhr

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Veronika Fischer

Tango Argentino Aufbaukurs 3

Wir bauen auf die Inhalte der vorherigen Kurse auf, und lernen verschiedene Tango-Figuren (Ganchos, Enganches, Voleos).

1897	€ 39,00
Sa, 02.02.13	19.00-21.15 Uhr
So, 03.02.13	19.00-21.15 Uhr

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Veronika Fischer

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 42

Gesundheit AbenteuerKinderWelt

Im Web finden Sie ausführliche Beschreibungen und Hinweise:
www.abenteuerkinderwelt.de
www.vhs-vaterstetten.de

Ausbildung zur Kursleitung AbenteuerKinderWelt: Grundkurs Eltern-Kind

An zwei Wochenenden wird das AbenteuerKinderWelt-Konzept vorgestellt und erarbeitet. Die Teilnehmer/innen lernen die theoretischen Grundlangen und die praktische Umsetzung des Wissens in der AbenteuerKinderWelt kennen. Im Mittelpunkt stehen die kindliche Entwicklung, die Sinne und Kompetenzen des Kleinkindes und die Möglichkeiten wie Kinder in ihrer Entwicklung begleitet und gefördert werden können. Darüber hinaus werden die Bausteine der Stundengestaltung für AbenteuerKinderWelt-Gruppen vorgestellt und eigene Beispielstunden gestaltet. Das zweite Wochenende beginnt mit einer Vorführung der als Hausaufgabe erarbeiteten Beispielstunde. Dazu erhalten die Teilnehmer eine Einschätzung der Ausbilderinnen. Es kann die Empfehlung zu zusätzlichem Coaching erfolgen (kostenpflichtig). Der Erhalt der Berechtigung Kurse unter dem Namen AbenteuerKinderWelt anzubieten, ist abhängig von der erfolgreichen Umsetzung der Hausaufgaben.

Inhalte der Ausbildung
AbenteuerKinderWelt-Konzept * Überblick über die Sinne und Kompetenzen von Kleinkindern und deren Fördermöglichkeiten * Meilensteine der kindlichen Entwicklung * Musikalische, bildnerische Entwicklung, Tastsinn, Motorik, Sprachentwicklung, visueller, auditiver, vestibulärer, olfaktorischer, gustatorischer, kinästhetischer Sinn in Theorie und Praxis * Erarbeitung, Demonstration und Analyse einer zielgruppenorientierten Beispielstunde * Viele praktische Übungen und Gruppenarbeit * Vorführung einer individuellen Beispielstunde (Hausaufgabe) *Analyse und Bewertung der individuellen Beispielstunden * Die kindliche Entwicklung zwischen 6 und 15 Monaten * Besonderheiten der Stundengestaltung für Kinder zwischen 6 und 15 Mon. * Erwartungen der Kinder, Eltern, Kursleiter und Träger an AbenteuerKinderWelt * Rhythmik, Tanz, Kreativität * Erarbeitung und Analyse einer zielgruppenorientierten Beispielstunde, sowie der Semesterplanung * Organisation, Öffentlichkeitsarbeit, Gruppenprozesse

In der Kursgebühr sind 180,00 € für umfangreiches Lehrgangsmaterial enthalten.
Kursorte an denen Ausbildungs- und Fortbildungsseminare angeboten werden: Vaterstetten, Mainz, Speyer, Würzburg, Berlin, weitere auf Anfrage.

1902 € 580,00
Fr, 09.11.12 18.30-21.30 Uhr
Sa, 10.11.12 9.00-20.00 Uhr
So, 11.11.12 9.00-15.00 Uhr
Fr, 23.11.12 18.30-21.30 Uhr
Sa, 24.11.12 9.00-19.30 Uhr
So, 25.11.12 9.00-15.00 Uhr
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Ute Lantelme

AbenteuerKinderWelt - Kompaktkurs Kursleitung in Kindergarten und Krippe

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Bildungskonzept zur ganzheitlichen Förderung von Kindern zwischen 6 Monaten und 3 Jahren. Es geht weit über die sonst angebotene Teilförderung einzelner Kompetenzen hinaus. In der Weiterbildung erhalten Sie einen Überblick über die kindliche Entwicklung, um diese unterstützend zu begleiten. Sie lernen die Ziele, Arbeitsweise und Einsatzmöglichkeiten des Konzepts AbenteuerKinderWelt in Krippe und Kindergarten kennen. Wie AbenteuerKinderWelt in das bestehende Konzept der eigenen Einrichtung integriert werden kann, welchen Nutzen die Erzieherin/die Einrichtung daraus ziehen kann und wie es den Eltern vermittelt werden kann sind ebenfalls Aspekte, die in der Ausbildung besprochen werden.
An einem Wochenende wird das AbenteuerKinderWelt-Konzept für den Anwendungsbereich Krippe und KiTa vermittelt.
Zielgruppe: ErzieherIn, SozialpädagogIn, oder vgl. Ausbildung oder aktive Tätigkeit in einem relevanten Berufsfeld.
In der Kursgebühr sind 98,00 € für umfangreiches Lehrgangsmaterial enthalten.
Neben Vaterstetten werden die Seminare auch an verschiedenen anderen Orten angeboten. Wir kommen auch in Ihre Einrichtung.

1907 € 399,00
Fr, 23.11.12 18.00-20.00 Uhr
Sa, 24.11.12 9.00-20.00 Uhr
So, 25.11.12 9.00-15.00 Uhr
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Ute Lantelme

6. AbenteuerKinderWelt - Symposium 2013

Das 6. AbenteuerKinderWelt- Symposium behandelt folgende Schwerpunkte:
1. Was ist los in der AbenteuerKinderWelt
2. AbenteuerKinderWelt: Meisterwerken und Gestalten ganz einfach
3. Workshops
4. Erfahrungsaustausch
Nur für AbenteuerKinderWelt-Dozentinnen!

1910 Sa, 09.03.13
10.00-17.00 Uhr € 99,00
In der Kursgebühr sind Lehrgangsmaterialien von 20,00 € enthalten!
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Ute Lantelme und Regine Magg

AbenteuerKinderWelt

Ganz sanft werden die Kleinen ab 6 Monate in die AbenteuerKinderWelt eingeführt. Den kleinen Teilnehmern wird besonders viel Zeit gelassen, die verschiedenen Elemente auszuprobieren. Die erwachsenen Teilnehmer/innen haben Raum sich kennen zu lernen. Am Ende des Semesters ist die Gruppe mit viel Spaß und Vergnügen in die typische AbenteuerKinderWelt-Struktur hineingewachsen.
In der Kursgebühr ist ein Elternbegleitheft inbegriffen.

1929 ab Mo, 17.09.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 01/2012-03/2012
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Gabriele Koller

1930 ab Mi, 26.09.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 01/2012-03/2012
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Ute Lantelme

1931 ab Do, 20.09.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 02/2011-05/2011
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Gabriele Koller

1932 ab Mo, 17.09.12
15 x 10.35-12.05 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 09/2011-12/2011
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Monika Schuster

1933 ab Fr, 21.09.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 05/2011-10/2011
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Gabriele Koller

1935 ab Do, 20.09.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 02/2011-05/2011
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Gabriele Koller

1937 ab Mi, 26.09.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 03/2011-09/2011
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Ute Lantelme

1942 ab Fr, 21.09.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 03/2010-07/2010
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Gabriele Koller

1944 ab Do, 04.10.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 11/2010-02/2011
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Bettina Vogel

1946 ab Di, 25.09.12
15 x 14.30-16.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 05/2011-09/2011
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Ute Lantelme

1948 ab Mo, 17.09.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 09/2009-02/2010
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Gabriele Koller

1949 ab Mo, 17.09.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 05/2010-01/2011
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Monika Schuster

FB1:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:17 Seite 43

AbenteuerKinderWelt für die "Großen" 03/2009-12/2009

In diesem Kurs wird nach dem bewährten AbenteuerKinderWelt-Prinzip ganzheitlich weiter gespielt. Eltern und ihre großen "Kindergartenkinder" haben die Möglichkeit einmal in der Woche eine intensive Zeit miteinander zu verbringen und neue Abenteuer zu erleben.
Drei Schwerpunkte gibt es in dem Kurs:
1. Musikalische Spielereien
Wir musizieren mit komplexen Klanggeschichten, begleiten unsere Lieder mit Rhythmusinstrumenten und vollem Körpereinsatz 2. Körperwahrnehmung und Bewegung Bewegungsspiele im Sitzen, Herausforderungen für Gleichgewichtssinn und Koordination, Partnerspiele, Tänze und wilde Tobereien unterstützen die Entwicklung eines guten Körpergefühls und einer gesunden Motorik 3. Gestalten und Basteln Mit Malgeschichten und unterschiedlichsten Materialien fordern wir Feinmotorik und Kreativität heraus.
Die Stunde ist klar strukturiert. Auch altbekannte AbenteuerKinderWelt-Elemente wie Fingerspiele, Kniereiter, Wahrnehmungsspiele begegnen den Teilnehmer wieder.
Kursbuch in der Kursgebühr enthalten.
Bastelgeld: ca. 10,00 € werden direkt von der Kursleitung eingesammelt.

1952 ab Di, 25.09.12
12 x 16.00-17.30 Uhr € 90,00
Geburtsmonat 03/2009-12/2009
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Ute Lantelme

AbenteuerKinderWelt: Frühförder-Spielgruppe ohne Mama

In der Frühförder-Spielgruppe erhalten die Kinder eine liebevolle Begleitung. Es werden unter pädagogischer Anleitung kindgerechte musikalische, kreative und Bewegungselemente geboten. Der Schwerpunkt liegt bei der musischen Förderung. Die Kinder können hier erste Gruppen-Erfahrungen ohne Mamies machen.
Die Kursleiterin ist eine ausgebildete Kinderkrankenschwester und Kinderpflegerin mit Zusatzqualifikationen.
Die Gruppe ist auch für Kinder mit Handicap nach Rücksprache geeignet (z.B. PEG-Sonde, Herzkrankheiten, Frühgeborene, Kinder mit Entwicklungsverzögerungen u.a.). Die Gruppe ist auf max. 8 Kinder begrenzt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und wird anteilig berechnet. Der Kurs wird auf Wunsch verlängert/fortgesetzt.
Ein(e) Mutter/Vater unterstützt nach Absprache im Wechsel die Gruppe

1965 ab Fr, 05.10.12
12 x 9.00-12.00 Uhr € 168,00
Alter der Kinder: 1 bis 3 Jahre
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Caroline Kulzer

Babymassage

Die Babymassage ist eine 2500 Jahre alte Methode, die Nichts an ihrer Wirksamkeit verloren hat. Heute erfahren wir immer mehr, welchen Stellenwert Hautkontakt und Berührung bei der Entwicklung der Kinder haben.
Die Babymassage ist nicht nur allgemein förderlich, sondern auch speziell bei Unruhe des Babys, Bauchweh und Schlafstörungen hilfreich.
In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Formen der Babymassage, die Sie auch zu Hause mit Ihren Kindern durchführen können. Außerdem gibt es ein kurzes ´Verwöhnprogramm` für die Mütter.
Der Kurs eignet sich für Babys ab ca. 4 Wochen bis etwa 6-7 Monate.
Bitte mitbringen: eine große Decke für sich, eine kleine Decke für das Baby, eine Ersatzwindel, gerucharmes, pflanzliches Öl (z.B. Jojoba, Oliven- oder Mandelöl, Calendula Kinderöl von Weleda).
Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de

1987 ab Di, 02.10.12
7 x 10.30-12.00 Uhr € 70,00
Grasbrunn, Eichenzaunweg 5,
Naturheilpraxis Ki-Do, Birgit Ulrich

Babyfitness mit Tuina-Massage

Babyfitness mit Babygymnastik * Tuina-Massage für Kinder * Lernen mit allen Sinnen
Babies und Kleinkinder haben bereits Freude an der Bewegung sowie zärtlicher Berührung. Ihren vitalen Bewegungsdrang können sie in diesem Kurs mit gymnastischen und rhythmischen Übungen zum Ausdruck bringen. Spielerisch werden sie nicht nur mit Bewegungsliedern und Klanggeräten vertraut, sondern auch mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien. Wir wollen das Kind durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung fördern. Der Erwachsene ist aktiver Partner des Kindes. Ziel des Kurses ist auch, die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu stärken und zu vertiefen sowie Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen. Durch zärtliche Berührungen in Form der wieder entdeckten fernöstlichen Tuina-Massage werden einige Grundtechniken vorgestellt, die ein wichtiger Teil der chinesischen Kinderheilkunde ist. Tuina ist sehr wirksam bei so häufig auftretenden Säuglings- und Kinderkrankheiten wie z.B. nächtliches Weinen, Mangelernährung, Hautausschlag, Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, Fieber, Erkältung etc. Begrenzte Teilnehmerzahl.
5 € sind für Massageöle und ausführlichem Skript im Kurs gesondert zu entrichten.
Bitte mitbringen: wasserfeste Unterlage, Ersatzwindel, Handtuch oder kleine Decke, bequeme Sachen, Stoppersocken
Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de

1988 ab Di, 11.12.12
7 x 10.30-12.00 Uhr € 70,00
alleine oder paarweise, Väter/Omis sind herzlich willkommen. Babies ab dem 5. Monat
Grasbrunn, Eichenzaunweg 5,
Naturheilpraxis Ki-Do, Birgit Ulrich

Sterntaler-Spielwaren
Schönes Spielzeug Kinderbücher von 0– 14 Jahren
über 130 verschiedene Glasperlen Bastelmaterial
für Kinder und Jugendliche
Susanne Klein • 85591 Vaterstetten • Friedenstraße 52
Telefon 08106/7429
Mo–Fr: 9.00–12.00 und 15.00–18.00 • Mi Ruhetag • Sa auf Anfrage
www.spielwaren-klein.com

FB2:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:19 Seite 44

Herzwoche 2012, Medizin

Im Rahmen der Herzwochen 2012 der Deutschen Herzstiftung werden wieder von den Volkshochschulen des Landkreises Ebersberg zusammen mit dem Ärztlichen Kreisverband Ebersberg Veranstaltungen angeboten.
Diese wichtige Aufklärungsaktion verfolgt insbesondere zwei Ziele:
- Der Bevölkerung soll bewusst werden, dass dem Herzinfarkt und dem Schlaganfall Symptome vorausgehen, die auf eine baldige Erkrankung hinweisen. Wenn sich die Betroffenen sofort in ärztliche Behandlung begeben, stehen Methoden zur Verfügung, die eine Erkrankung vermeiden helfen.
- Es soll deutlich werden, dass jeder Einzelne selbst vorbeugen kann, wenn er sich zu einem gesunden Lebensstil entschließt.
Das Wissen in der Bevölkerung um Herzinfarkt und Schlaganfall hat zugenommen. Aber viel zu wenige Menschen kennen die Vorstadien. Dies klar zu machen ist große Aufgabe dieser Aufklärungsaktion.

Arteriosklerose vorbeugen

Bei einer Arteriosklerose sind die Innenwände der Schlagadern (Arterien) durch Ablagerungen verengt und verhärtet. Umgangssprachlich spricht man auch von einer "Gefäßverkalkung".
Bei einer Arteriosklerose lagert sich immer mehr Fett in die Gefäßwände ein. Sie verkalken, verlieren ihre Elastizität und der Gefäßdurchmesser verengt sich zunehmend. In der Folge kann das Blut nicht mehr ungehindert fließen. Dadurch steigt die Gefahr, dass sich die Arterien verschließen und es zu einem Schlaganfall, Herzinfarkt oder zu Durchblutungsstörungen der Beine kommt. Ausreichende Bewegung, gesunde Lebensweise und eine maßvolle Ernährung sind die Grundelemente der Vorbeugung.
Die Referentin, Ärztin für klassische Homöopathie, wird auf sinnvolle präventive Maßnahmen und gezielt auf Ihre Fragen eingehen.

2002 Mo, 19.11.12
19.30-21.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Dr. Franziska Polzer-Foreman

Schlaganfall - vorbeugen ist möglich!

Der Schlaganfall - eine akute Durchblutungsstörung des Gehirns - ist genauso wie der Herzinfarkt oft die Folge von schon seit Jahren bestehender Vorerkrankungen. Dies sind meist "stille Vorboten", die zunächst oft gar nicht mit dem Ereignis in Verbindung gebracht werden, z.B. Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems wie Bluthochdruck oder Diabetes. Durch frühzeitige Erkennung und Behandlung dieser Erkrankungen kann auch das Risiko eines Schlaganfalls minimiert werden.
Die Referenten werden in diesem Vortrag über Risikofaktoren, Diagnose und Möglichkeiten einer aktiven Vorbeugung informieren.

2003 Do, 22.11.12
19.00-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dr. Hans Gnahn, Neurologe und Dr. Klaus Pürner, Leiter der Schlaganfallstation an der KK Ebersberg

Aphasie - Was ist das und wie ändert sich der Alltag?

Wir laden Sie ein zu einem Vortrag für Betroffene, Angehörige und Interessierte über die häufigste Sprachstörung nach Hirnschädigung. Sie erhalten fundierte Informationen über die neurologischen Ursachen, mögliche Auswirkungen im Alltag und Therapieansätze. Zudem sollen Hilfestellungen für den Alltag im Hinblick auf die sprachliche Kommunikation gegeben werden. Es besteht Zeit und Raum zum Erfahrungsaustausch.
Die Dozentin ist akad. Sprachtherapeutin und in eigener Praxis tätig.

2004 Do, 29.11.12
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nicole Riedmair

Bluthochdruck

Die Hypertonie gehört in den Industrienationen zu den häufigen Erkrankungen und "verdient" schon dadurch die Bezeichnung einer Volkskrankheit. Ab dem 50. Lebensjahr hat etwa jeder Zweite in Deutschland einen Bluthochdruck. Die Hypertonie verläuft meist jahre- bis jahrzehntelang beschwerdefrei. Mit zunehmender Erkrankungsdauer kommt es allerdings zu Schäden an Herz und Gefäßen, an Gehirn und Nieren. Sie verursachen ihrerseits Beschwerden und können zu Komplikationen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Der Vortrag behandelt Ursachen und Therapiemöglichkeiten von Bluthochdruck und geht dabei insbesondere auf naturheilkundliche Behandlungsansätze und die Ernährung ein. Sie erhalten wertvolle Tipps für einen gesunden Lebensstil.
Der Referent ist Allgemeinmediziner mit langjähriger Spezialisierung und Erfahrung im Bereich der Naturheilkunde. Er bildet international Ärzte fort.
In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

2005 Mi, 14.11.12
19.30-21.30 Uhr € 3,00
Ebersberg, Bürgerhaus, Im Klosterbauhof 1, Bürgersaal, DG, Dr. Hartmut Dorstewitz

Vorbeugung von Herzschwäche - was wirklich hilft

Was kann ich vorbeugend tun, um Herzschwäche zu vermeiden, was kann ich bei einer Herzschwäche selber tun um meine Lebensqualität und Lebenserwartung zu verbessern? Themen: * Welche Ursachen der Herzschwäche gibt es? * Wie kann man der Herzschwäche vorbeugen? * Schonen oder trainieren? * Die Effekte von Bewegung * Was ist erlaubt? * Lebensstil * Ernährung
Die Dozentin ist niedergelassene Ärztin und Homöopathin und wird dieses umfassende Thema behandeln und auf Ihre Fragen eingehen.
In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

2007 Mi, 28.11.12
19.30-21.30 Uhr € 3,00
Ebersberg, Bürgerhaus, Im Klosterbauhof 1, Bürgersaal, DG,
Dr. Franziska Polzer-Foreman

Brustkrebs - Früherkennung und individuelle Behandlung

Brustkrebs ist die häufigste bösartige Erkrankung der Frau und gerade diese Diagnose ist mit vielen Ängsten um die körperliche Integrität und das weibliche Selbstbild belastet.
Was Früherkennung, Brust erhaltende Therapie, Entfernung des "Wächterlymphknotens" bedeutet, und wann, warum und wie nachbehandelt werden muss, wird in diesem Vortrag diskutiert. Eine individuelle, minimalst eingreifende Therapie ist das Ziel.
Die Dozentin ist Chefärztin der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe in der Kreisklinik Ebersberg.
Gebühr ist Verwaltungsaufwand für die VHS.
Anmeldung erforderlich.

2008 Do, 25.10.12
19.30-21.00 Uhr € 3,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Prof. Dr. Cornelia Höß

Gesetzlich versichert - Privat bezahlen (IGeL) - Schwerpunkt Frauenarztpraxis

In Kooperation mit dem Frauengesundheitszentrum e.V..
KassenärztInnen bieten neben den über die gesetzlichen Krankenkassen abgerechneten Behandlungen zusätzliche Dienstleistungen an, die PatientInnen selbst bezahlen. Dazu gehören: kosmetische Eingriffe, Vorsorgeuntersuchungen, Behandlungsverfahren, die nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) stehen, weil sie nicht genügend wissenschaftlich abgesichert sind.
* Wann sind IGeL-Leistungen sinnvoll und berechtigt? * Wann scheint es eher um zusätzliches Geld zu gehen? * Auf was sollten Sie achten, wenn Sie

FB2:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:19 Seite 45

mit ihrem Arzt, Ihrer Ärztin eine Privatvereinbarung abschließen? * Welche Leistungen gibt es speziell für Patientinnen in der Gynäkologie? * Was bietet die normale (Vorsorge-)Untersuchung den Frauen?
Vortrag und Fragemöglichkeiten mit Peter Friemelt, Patientenberater und Frau Dr. Silke Bartens, Gynäkologin, Frauengesundheitszentrum.
Der Gesundheitsladen München e.V. ist ein unabhängiges Beratungs-, Informations- und Kommunikationszentrum rund um gesundheitliche Fragen.
Vor Ort ist eine Gebühr von € 3,00 zu entrichten.

2009 Do, 29.11.12
19.30-21.30 Uhr
München, Gesundheitsladen, Waltherstr. 16a

Hilfe mein Zahnfleisch blutet und meine Zähne wackeln!

Zahnbetterkrankungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten
Ein Vortrag über schulmedizinische und komplemetärmedizinische Behandlungsmöglichkeiten von Zahnbetterkrankungen? Themen: Professionelle Zahnreinigung, Parodontosebehandlung, Behandlung von Überlastungen des Kauapparates, Aufbau des Immunsystems im Mundbereich über Beeinflussung der Bakterienflor in Mund und Darm, Ölziehen, Ernährungsverhalten etc.
Der Referent ist Zahnarzt und Heilpraktiker.

2010 Mo, 28.01.13
19.30-21.00 Uhr € 3,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG
Dr. Wolfgang Pfleger

Rückenschmerzen, die vom Kiefer kommen

Ein Vortrag über die Zusammenhänge zwischen Kiefer, Kiefergelenk, Kausystem und Rücken. Mit anschließender Live Demonstration an freiwilligen Besuchern, wie ein Zahnarzt bzw. Orthopäde mit wenigen Handgriffen feststellen kann, ob ein Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und dem Kausystem steht.
Der Referent ist Zahnarzt und Heilpraktiker.

2011 Mo, 15.10.12
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG
Dr. Wolfgang Pfleger

Au Backe - ich muss zum Zahnarzt!

Worauf sollte man als Kassenpatient/in achten, wenn man zum Zahnarzt geht?
Das sollte man schon vorher wissen: * Was ist ein Behandlungsvertrag, wie kommt er zustande? * Was zahlt die gesetzliche Krankenversicherung? * Welche grundlegenden Regelungen gelten seit 2005 bei der Versorgung mit Zahnersatz? * Was heißt befundorientierter Festzuschuss? * Wie liest man einen Heil- und Kostenplan, und worauf ist zu achten? * Was kann man tun, wenn der Zahnersatz nicht passt?
Vortrag und Fragemöglichkeiten mit Adelheid Schulte-Bocholt, Patientenberaterin.
Der Gesundheitsladen München e.V. ist ein unabhängiges Beratungs-, Informations- und Kommunikationszentrum rund um gesundheitliche Fragen.
Vor Ort ist eine Gebühr von € 3,00 zu entrichten.

2012 Do, 31.01.13
17.00-19.00 Uhr
München, Gesundheitsladen, Waltherstr. 16a

Gesunde Ernährung für Kinder - zahnfreundliche Ernährung!

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die Zahngesundheit. Was lecker ist, muss aber nicht immer auch für die Zähne gut sein.
Das Naschen von Süßigkeiten macht allen viel Freude. Um dem Genuss nicht die Reue nachfolgen zu lassen, erfahren Sie von der auf Kinderprophylaxe spezialisierte Zahnmedizinerin und Ernährungstherapeutin, wie man im Umgang mit kariesfördernden Lebensmitteln gerade bei Kindern vorgeht und worauf Sie achten sollten.
Im Vortrag werden einfache alltagstaugliche Tipps weitergegeben und kostenloses Informationsmaterial verteilt.
Nur mit vorheriger Anmeldung.

2013 Di, 29.01.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Spiess-Bardolatzy

Patientenrechte - Ärztepflichten

Gut informiert zum Arzt und ins Krankenhaus Die Stellung des Patienten hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Patienten haben Rechte, allerdings sind diese noch in keinem geschlossenen Gesetzestext zusammengefasst.
Informieren Sie sich über wichtige Grundlagen wie * Krankenversicherung und Behandlungsvertrag * Einsichtsrecht in Krankenakten und Schweigepflicht * Was kann man bei Problemen mit dem Arzt oder bei einem Verdacht auf Behandlungsfehler tun?
Vortrag und Fragemöglichkeiten mit Adelheid Schulte-Bocholt, Patientenberaterin.
Der Gesundheitsladen München e.V. ist ein unabhängiges Beratungs-, Informations- und Kommunikationszentrum rund um gesundheitliche Fragen.
Vor Ort ist eine Gebühr von € 3,00 zu entrichten.

2016 Do, 25.10.12
17.00-19.00 Uhr
München, Gesundheitsladen, Waltherstr. 16a

Patientenverfügung

Die Patientenverfügung (auch Patiententestament) ist eine von mehreren Vorsorgeformen für den Fall, dass man die eigenen Belange und Angelegenheiten nicht wie gewohnt selbst regeln kann, also infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder auch durch Nachlassen der geistigen Kräfte. Wer trifft im Ernstfall Entscheidungen für die eigene Person? (Selbstbestimmung) - Wie können eigene Wünsche und Vorstellungen Beachtung finden? (vermuteter Wille)
Der Vortrag umfasst verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge: Vollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Der Schwerpunkt liegt auf der Patientenverfügung. Ziel ist es, für das Thema zu sensibilisieren, über die unterschiedlichen Möglichkeiten zu informieren und Anregungen für weitere Schritte zu geben.
Vortrag und Fragemöglichkeiten mit Christina Krieger, Patientenberaterin.
Der Gesundheitsladen München e.V. ist ein unabhängiges Beratungs-, Informations- und Kommunikationszentrum rund um gesundheitliche Fragen.
Vor Ort ist eine Gebühr von € 3,00 zu entrichten.

2017 Do, 27.09.12
17.00-19.00 Uhr
München, Gesundheitsladen, Waltherstr. 16a

Ärztliche COPD- Schulung

Asthma und COPD haben in den letzten Jahren sprunghaft zugenommen. Für Patient/innen mit chronischen Erkrankungen ist es eine große Unterstützung zur Bewältigung und zum Umgang mit ihrer Krankheit, an Schulungen teilzunehmen. Chronische Erkrankungen sind nicht mit Medikamenten alleine zu therapieren, wichtig ist auch, dass man über seine Erkrankung gut informiert ist. Dabei geht es einerseits um die richtige Anwendung der verordneten Medikamente, anderseits um die Selbstkontrolle des Asthmaverlaufs und die Beherrschung von Notfällen. Zusätzlich werden eine Vielzahl Informationen und Anregungen beispielsweise beim Sport und für Reisen vermittelt. Hierdurch können Betroffene ihre Situation individuell und aktiv verbessern und ihre Lebensqualität spürbar erhöhen.
Die Schulungen werden von Frau Dr. Winkler und ihrer Assistentin Frau Grüneberg durchgeführt, die beide von der Deutschen Asthmaliga hierfür speziell geschult und zertifiziert sind.
Mitzubringen sind der Überweisungsschein und die DMP-Teilnahmeerklärung des Hausarztes sowie die Versichertenkarte. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Frau Dr. Winkler (Tel. 08106/2873 oder per Email: info@allgemeinaerztin-dr-winkler.de).

2026 € 15,00
Do, 25.10.12 15.00-17.00 Uhr
Do, 08.11.12 15.00-17.00 Uhr
Do, 22.11.12 15.00-17.00 Uhr
Zorneding, Haus der Vereine,
Anton-Grandauer-Str., Dr. Eva Winkler

Praxis für klassische Homöopathie
Ganzheitliche Therapie für Kinder und Erwachsene

Barbara Gorihsen
Heilpraktikerin
Sperberstraße 5
85630 Grasbrunn
Tel.: (0 89) 46 20 20 43
Termine nach Vereinbarung
www.praxis-gorihsen.de

FB2:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:19 Seite 46

Reha-Sport, Massage, Naturheilkunde

Rehabilitations-Gymnastik umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die als Gruppenbehandlung unter individueller ärztlicher Betreuung im Rahmen eines regelmäßigen Kurses durchgeführt werden. Alle Gruppen sind von der ´Arbeitsgemeinschaft Rehabilitationssport in Bayern´ anerkannt und dort angemeldet. Die Kurse finden unter der Leitung einer erfahrenen, in speziellen Schulungen weiterqualifizierten Physiotherapeutin oder Gymnastiklehrerin statt. Nach ärztlicher Verordnung fördern die Krankenkassen den Kursbesuch.

Rehabilitations-Sport kann bis ins hohe Alter durchgeführt werden und orientiert sich immer an den körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden. Die Übungsstunden finden ohne Stress oder Leistungsdruck statt und man trifft Menschen mit ähnlichen gesundheitlichen Problemen zum gegenseitigen Austausch und um neuen Mut zu finden.

Vorrangiges Ziel des Rehabilitationssports ist es, die eigene Verantwortlichkeit des Menschen für seine Gesundheit zu stärken und ihn zum langfristigen, eigenverantwortlichen Bewegungstraining durch weiteres Sporttreiben in der bisherigen Gruppe zu motivieren.

Rehasport: Lungensport macht fit zum Atmen

Viele Patienten mit Asthma, chronischer Bronchitis oder Lungenemphysem glauben, dass sie sich nicht belasten dürfen. Ihre Erkrankung veranlasst sie oftmals völlig unberechtigt zur starken Zurückhaltung gegenüber körperlicher Bewegung. Dabei können der Krankheit angepasster Sport und Bewegung zu einer Steigerung der körperlichen Belastbarkeit, Stabilisierung der Erkrankung und Verbesserung des Allgemeinzustandes führen.
In dieser Rehasport-Gruppe sollen Muskelaufbau und Muskelkraft gestärkt, Koordination und Bewegungsabläufe gefördert und Entspannungstechniken vermittelt werden. Damit keine Überforderung auftritt werden die Übungen dem Alter und dem Schweregrad der Erkrankung der Teilnehmer angepasst und medizinisch kontrolliert.
Die Gruppe wird von einer vom BVS anerkannten Übungsleiterin für Asthmasport geleitet und von einem Lungenfacharzt in Rufbereitschaft betreut. Fortlaufender Kurseinstieg ist möglich!
Die Gebühr beträgt 7,00 € pro Kurstag. Teilnehmer mit Kassenzuschuss zahlen 4,00 € pro Kurstag. Die VHS erhebt die Eigenbeteiligung für die Teilnehmer, da in dem Kurs mehr Leistung erbracht wird, wie von den Kassen erfordert (längere Kursdauer, Patientenberatung).

2025 ab Do, 20.09.12
13 x 9.15-10.45 Uhr € 91,00
Vaterstetten, GSD-Wohnpark, Fasanenstr. 26
Petra Resch und Dr. Volker Scheidemandel

Fibromyalgie, Rheuma, Osteoporose

Was haben diese Erkrankungen für eine gemeinsame Ursache?
Die immer häufiger auftretenden Erkrankungen wie Fibromyalgie, Osteoporose oder rheumatische Erkrankungen können heute zu den Zivilisationserkrankungen gezählt werden. Immer mehr Menschen erkranken daran, ohne die wirklichen Ursachen dafür zu kennen.
In diesem Vortrag sollen neben den Ursachen auch Möglichkeiten vorgestellt werden, wie jeder Einzelne im täglichen Leben Vorsorge treffen kann und welche Maßnahmen Betroffene ergreifen können, um die Erkrankungen positiv zu beeinflussen.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung. Anmeldung erforderlich!

2030 Do, 25.10.12
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Silvia Rauschenbach

Dunkelfeldmikroskopie nach Prof. Dr. Enderlein

Dieser Vortrag möchte die Blutuntersuchung unter dem Dunkelfeldmikroskop näher vorstellen und erklären, welche Aussagen man anhand eines einzigen kleinen Tropfen Blutes, der unter dem Mikroskop über mehrere Tage beobachtet wird, machen kann zu den verschiedensten Erkrankungen wie Bluthochdruck, Gicht, rheumatische Erkrankungen, Allergien, Darmstörungen und vielem mehr.
Aus diesem Grund kann diese qualitative Blutuntersuchung auch sehr gut als Vorsorgemaßnahme betrachtet werden, da viele Veränderungen im Blut schon erkannt werden, noch bevor diese im Blutlabor in Erscheinung treten und damit rechtzeitig behandelt werden können.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung. Anmeldung erforderlich!

2032 Mo, 21.01.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Silvia Rauschenbach

Einführung in die Heileurythmie - ein Überblick

Manchmal ist es besser, selber etwas auszuprobieren und dabei zu erspüren, worum es eigentlich geht. Deshalb dieser Kurs: Theorie, aber vor allem Praxis zum Kennenlernen! Denn dann werden sicherlich auch Sie entdecken, wie vielfältig die Heileurythmie sein kann.
Heileurythmie ist eine ganzheitliche Bewegungstherapie und gehört zu den Therapiemethoden der Anthroposophischen Medizin.
Diese wurde von Dr. Rudolf Steiner (1861-1925) entwickelt. Zu den Grundelementen der Heileurythmie gehören das Arbeiten mit Vokalen, Konsonanten, Rhythmen, Stabübungen und Übungen, die vom Seelischen ausgehen.
Wir wollen versuchen zu verstehen, aber vor allem auch zu erleben, warum gezielte Bewegungen - wie ein Medikament - nicht nur bis ins Seelisch-Geistige, sondern sogar bis ins Körperliche wirken können.
Die Referentin ist praktizierende Ärztin mit Zusatzausbildung in Heileurythmie.
Bitte Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen!

2038 ab Mo, 01.10.12
3 x 19.45-21.15 Uhr € 30,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Sixta Tolle

Gesundheitsförderung durch Heileurythmie - intensive Übungen

Stress, Erschöpfung, Nervosität, Schlaflosigkeit, Verspannungen sind vielen Menschen bekannt. Im Kurs können effektive bewegungstherapeutische Übungen der Eurythmie erlernt werden, die unsere regenerativen Kräfte aktivieren. Somit können wir uns selbst einen wohltuenden Ausgleich zum Alltagsleben verschaffen.
Die Referentin ist praktizierende Ärztin mit Zusatzausbildung in Heileurythmie.
Bitte Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen!

2039 ab Mo, 14.01.13
3 x 19.45-21.15 Uhr € 30,00
Auch ehemalige Teilnehmer sind willkommen!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Sixta Tolle

Einführung in die Alexander-Technik

"Wenn ihr aufhört das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von Selbst" (F.M. Alexander).
Wir sitzen, stehen, gehen, heben und denken selten darüber nach, w i e wir es tun. Am Abend klagen wir über Spannungen, Erschöpfung oder sogar Schmerzen. Dabei könnten wir es leichter haben! Die F.M. Alexander-Technik zeigt uns, wie wir gewohnte Dinge auf neue, unerwartete Weise tun können. Sie werden ungünstige Gewohnheiten erkennen und wieder verlernen. Wir entdecken neue Handlungsspielräume und Sichtweisen nicht nur auf körperlicher, auch auf geistig/seelischer Ebene. Die ursprüngliche Leichtigkeit und Balance kann sich wieder einstellen und zu mehr Lebensqualität verhelfen.
An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung und werden die F.M. Alexander-Technik auf alltägliche Handlungen anwenden. Anmeldung erforderlich!

2041 Mo, 25.02.13
19.30-21.30 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jana Dobrick

Fußreflexzonen-Massage

Zahlreiche Zonen unserer Füße stehen in reflektorischer Verbindung zu sämtlichen Organen unseres Körpers.
Eine gezielte Massage kann die Organe positiv beeinflussen, unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und Spannungen abbauen.
In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie die heilsame Wirkung der Fußreflexzonenmassage für sich selbst oder Ihren Partner/-in nutzen können. Im theoretischen Teil behandelt Heilpraktikerin Susi Schöne die Zuordnung der Reflexzonen am Fuß zum übrigen Körper. Im darauffolgenden praktischen Teil üben Sie die Durchführung der Fußreflexzonenmassage mit den entsprechenden Grifftechniken.
Gearbeitet wird am Gegenüber. Paarweise Anmeldung ist erwünscht.
Bitte mitbringen: Decke, Isomatte, kleines Kissen, Handtuch, Schreibzeug, Farbstifte, warme Socken, Getränk. Anmeldung erforderlich.

2044 So, 20.01.13
10.00-17.00 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Susi Schöne

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB2:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:19 Seite 47

Massage, Naturheilkunde

Massage Workshop - Schulter- Nacken und Rücken

Schmerzen und Verspannungen des Bewegungsapparates treten in der heutigen Zeit immer häufiger auf und können verschiedene Ursachen haben. Dabei muss die Ursache nicht immer dort sein, wo der Schmerz sitzt.
In diesem Workshop erlernen Sie das Auffinden von Myogelosen und Triggerpunkten, sowie verschiedene Elemente aus dem Bereich der klassischen Massage, der Dorn Therapie und Breuss Massage sowie der Triggerpunktmassage kennen und bei sich selbst oder Ihrem Partner anzuwenden. Außerdem werden Ihnen begleitende Möglichkeiten aus dem Bereich der Homöopathie und der Phytotherapie vorgestellt. Ziel ist es, schnell und effektiv von der Verspannung in die Entspannung zu gelangen und schmerzfrei zu werden.
Gearbeitet wird am Gegenüber. Paarweise Anmeldung ist erwünscht.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Isomatte, Decke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch, Massageöl, Getränk.

2045 So, 14.10.12
10.00-17.00 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Susi Schöne

TCM-Massage und Rückentherapie

'Öffne das Tor des Windes'
In diesem Kurs erleben Sie auf leicht verständliche Weise eine praktische Einführung in die chinesische Heilmassage. Wir lernen step by step den Ablauf einer wirkungsvollen und natürlichen Behandlung einzelner Problemzonen im Schulter, Arm, Hals und Rückenbereich kennen, sowie eine Wirbelsäulen-Energiemassage. Mit der gezielten Massage bestimmter Akupunkturpunkte und Meridiane, aktivieren wir die Energieströme unseres Körpers und erleben so die heilsame und entspannende Wirkung der TCM-Massage.
Wir massieren zu zweit auf modernen Massageliegen mit bequemen Kopfstützen und in entspannter Atmosphäre. Ein farbig gestaltetes Massageskript (5 €) oder eine Video DVD (10 €) kann im Kurs erworben werden.
Bitte zu zweit anmelden und bequeme Kleidung und zwei Badehandtücher mitbringen

2046 So, 18.11.12
10.00-18.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8
Martin Schmalstich

Klopfakupressur - eine effektive Selbstbehandlung

Das Beklopfen bestimmter Akupressurpunkte ist eine ideale Selbstbehandlungsmethode, in der es möglich ist, Alltagsbeschwerden innerhalb von kurzer Zeit selbst in den Griff zu bekommen. Diese effektive Methode wird z. B. eingesetzt bei Ängsten, Stress, depressiven Verstimmungen und Schuldgefühlen, aber auch bei Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verspannungen, Übergewicht und Schlafstörungen.
In diesem Kurs werden Ihnen zunächst Hintergründe, Wirkungsweise und Fallbeispiele vorgestellt. Im zweiten Teil wollen wir an Hand von vielen praktischen Übungen lernen, wie wir diese Methode bei Alltagsbeschwerden in unseren Tagesablauf einbauen können. Ein Auszug der bewährtesten Klopftechniken soll Ihnen helfen, die für Sie beste Methode herauszufinden. Ziel dieses Kurses ist, sich schnell und effektiv von Alltagsbeschwerden zu befreien.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, Isomatte und Schreibzeug.
Anmeldung erforderlich.

2047 Fr, 16.11.12
18.30-21.30 Uhr € 15,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Susi Schöne

Wenn die Augen schlechter werden...

Das Seminar dient der Vorbeugung von visuellen Überlastungssymptomen (Sehstress) bei Bildschirmarbeit, lang andauerndem Sehen im Nahbereich, visueller Kontrolltätigkeit etc.. Mit Hilfe dieser Augenschulung kann wirkungsvoll Vorsorge geleistet werden, indem auch die Begleitsymptome wie Kopfschmerz, Erschöpfungsgefühle und Konzentrationsstörungen durch spezielle Augen- und Augenentspannungsübungen gemildert werden.
Die Übungen können leicht im Alltagsleben als regelmäßiges Training eingebaut werden.
Sie erhalten Tricks, wie Sie auch bei hohem Leseaufwand ein entspanntes Sehen aufrecht erhalten und organgerechtes Sehen wieder erlernen können. Diese Methoden haben auch bei Fehlsichtigkeit (Kurz- oder Weitsichtigkeit) zur Verbesserung beigetragen.
Die Dozentin ist Augenoptikerin und Sehtrainerin.
Bitte mitbringen: warme Decke. Bitte tragen Sie an dem Kurstag keine Kontaktlinsen.

2052 Fr, 18.01.13
18.00-21.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Tanja Kneisel

Schüssler-Salze für Fortgeschrittene

Schüssler Salze sind ein wichtiger Baustein der naturheilkundlichen Behandlung. Durch ihre vielfältigen Einsatzgebiete und die unkomplizierte Handhabung, haben viele Menschen bereits sehr gute Erfahrungen in der Anwendung gemacht. In diesem Kurs beschäftigen wir uns tiefergehend mit den unterschiedlichen Salzen z.B. warum es von jedem Salz verschiedene Potenzen gibt und wie sich der Wirkungsbereich dadurch ändert. Wir wollen auch die Bandbreite der Anwendungs- und Kombinationsmöglichkeiten der Salze besprechen und einen detaillierten Blick auf die Antlitzdiagnose werfen. Außerdem gibt es einen kompakten, aber umfassenden Überblick über die wichtigsten Ergänzungssalze.
Eigene Erfahrungen in der Anwendung von Schüsslersalzen oder Einführungskurs erwünscht.
Anmeldung erforderlich. Maximal 12 Teilnehmer.

2057 ab Mo, 07.01.13
2 x 19.00-21.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gudrun Werner

Schüssler-Salze ab der Lebensmitte

Schüssler Salze sind einfach zu handhabende, aber wirksame naturheilkundliche Mittel. Besonders in der Vorbeugung von Krankheiten, aber auch in der Behandlung chronischer Erkrankungen finden Sie Anwendung. Besonders ab der Lebensmitte treten oft gesundheitliche Beeinträchtigungen auf.
In diesem Kurs besprechen wir Salze und deren Kombinationsmöglichkeiten, die z.B. zur Vorbeugung von Osteoporose oder als Infarktprophylaxe geeignet sind, ebenso wie die Einsatzmöglichkeiten bei akuten und chronischen Beschwerden des Körpers.
Der Vortrag findet in einem großzügigen, hellen Raum im Erdgeschoss statt. Anmeldung erforderlich. Maximal 12 Teilnehmer.

2058 ab Mo, 15.10.12
19.30-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gudrun Werner

Samuel Hahnemann und die Homöopathie - eine Einführung

In diesem Einführungskurs stellen wir Ihnen die Homöopathie nach dem Ähnlichkeitsgesetz vor. Der Kurs soll dem tieferen Verständnis der homöopathischen Behandlungsweise dienen und ist gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Sie lernen Samuel Hahnemann, den Begründer der Homöopathie, und die Grundlagen der homöopathischen Denkweise kennen (Anamnese, Arzneimittelprüfung, Arzneimittelherstellung, Krankheitslehre und Ähnlichkeitsgesetz).

2060 Fr, 12.10.12
19.30-21.30 Uhr € 15,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Mark Bankus

Klassische Homöopathie für Kinder

Homöopathie in Theorie und Praxis - unter besonderer Berücksichtigung der Impfproblematik
Mit vielen Fallstudien aus dem Bereich der Erkrankungen im Kindesalter werden die Grundlagen der klassischen Homöopathie, die Fallaufnahme, Verlaufsbeurteilungen, die Unterscheidung akuter und chronischer Krankheiten usw. geklärt und erarbeitet.
Dieser Kurs ist gleichermaßen für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene gedacht. Grundlagen werden keine vorausgesetzt. Auf Fragen wird jederzeit eingegangen. Je nach Wissensstand können die TeilnehmerInnen über Fragen, bzw. Anregungen jederzeit die Themenkomplexe selbst mitbestimmen.
Der Referent ist niedergelassener Arzt für klassische Homöopathie.

2061 ab Mi, 26.09.12
3 x 19.00-21.00 Uhr € 40,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite),
Dr. med. Thomas Wimmer

Heilpraxis für Homöopathie

Astrid Bankus · Heilpraktikerin
Mark Bankus · Heilpraktiker

Webergasse 22 · 85570 Markt Schwaben
Tel. 08121/972887
kontakt@heilpraxis-bankus.de
www.heilpraxis-bankus.de

FB2:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:19 Seite 48

Naturheilkunde, Gesundheit und Ernährung

Die homöopathische Hausapotheke: Verletzungen

Ein zweiteiliger Kurs rund um das Thema Verletzungen, erste Hilfsmaßnahmen und die richtige Wundversorgung.
Wir betrachten vierzehn wichtige homöopathische Arzneimittel für die Behandlung verschiedener Schock- und Verletzungssituationen sowie von Insektenstichen und Bissverletzungen. Speziell eingegangen wird dabei auch auf den adäquaten Umgang mit offenen Wunden, Brandverletzungen und Knochenbrüchen. Ergänzend zu den Ausführungen erhalten Sie ein Skript. Zum grundsätzlichen Verständnis der homöopathischen Heilweise und Krankheitslehre wird der vorherige Besuch des Einführungskurses empfohlen.
Bitte beachten Sie: Dieser Kurs soll und kann keinen Erste Hilfe-Kurs ersetzen.

2062 € 33,30
Fr, 09.11.12 19.30-22.00 Uhr
Fr, 16.11.12 19.30-22.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Mark Bankus

Homöopathie für Fortgeschrittene

Anhand praktischer Fälle werden wir den Einstieg und den Umgang mit dem Repertorium erarbeiten und üben.
Voraussetzung sind ein eigenes Repertorium (Generale/Synthesis/Complete Repertory) und gut Vorkenntnisse der Homöopathie, bzw. eine Teilnahme am Grundlagenkurs desselben Dozenten.

2063 ab Di, 13.11.12
2 x 19.00-20.30 Uhr € 20,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12
Dr. med. Thomas Wimmer

Klosterheilkunde und Hildegard-Medizin

Die so genannte Klostermedizin ist ein Teil der mittelalterlichen Medizin und basiert vor allem auf der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde). Der Begriff wurde geprägt, weil seit dem Frühmittelalter die Hospitäler von den Klöstern betrieben wurden; Mönche und Nonnen verfügten über grundlegende Kenntnisse zur Heilwirkung von Kräutern und Heilpflanzen. Eine der berühmtesten Vertreterinnen der Klosterheilkunde ist Hildegard von Bingen.
Ihre Medizin beruht vor allem auf Pflanzenheilkunde, Ernährungsregeln, Ausleitungsverfahren und Edelsteintherapie. Im Rahmen dieses Vortrags gibt es einen Überblick über die Klosterheilkunde und die Hildegard Medizin mit praktischen Rezepten und Tipps zu gängigen Erkrankungen, zum Fasten und den Ernährungsratschlägen nach Hildegard von Bingen.
Anmeldung erforderlich.

2064 Do, 15.11.12
19.30-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gudrun Werner

Die plötzliche Angst

Schweißausbrüche und Schwindel an der roten Ampel oder Herzrasen und Beklemmungen in der U-Bahn? Plötzliche Angst, alleine zu Hause zu sein oder unter einer schweren Krankheit zu leiden? Angst vor einer Ohnmacht auf der Überholspur oder im Fahrstuhl?
Viele Menschen erleben plötzliche, unerklärliche Angstanfälle und damit beginnt meist eine Odyssee von Kernspin bis Neurologie. Sind ernsthafte körperliche Ursachen ausgeschlossen, lautet die Diagnose meist "funktionelle Störung" oder "Angststörung". Woher kommt die Angst? Welche Arten gibt es und vor allem was kann der Einzelne dagegen unternehmen? Wir beschäftigen uns mit diesen Fragen und zudem werden probate Hilfsmittel aus der Naturheilkunde vorgestellt, ebenso wie einige Übungen für Körper und Geist.
Der Vortrag findet in einem großzügigen, hellen Raum im Erdgeschoss statt.
Anmeldung erforderlich.

2065 Mo, 26.11.12
19.30-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gudrun Werner

Slow Food - eine weltweite Bewegung

Slow Food ist eine weltweite Gemeinschaft derer, denen die Vielfalt der lokalen Agrar- und Esskulturen besonders am Herzen liegt. Einer Esskultur, die sich gegen ein mehr an industrieller Massenware und den globalisierten Geschmack richtet und die nicht "überflüssiger Luxus" ist, sondern gelebte Alltagskultur - mit nachhaltigen Auswirkungen auf Kultur, Umwelt und Gesellschaft. Der Dozent ist stellvertretender Conviviums-Leiter in München und stellt Geschichte, Arbeit und Zukunft der Slow Food-Bewegung vor.
Im Anschluss an den Vortrag bekommen Sie ein Slow Food typisches "Geschmackserlebnis" am Beispiel von Käse.
Der Dozent ist stellvertretender Conviviums-Leiter in München.
Materialgeld von € 5,00 sind inklusive.
Anmeldung erforderlich.

2070 Do, 08.11.12
19.30-21.00 Uhr € 13,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Rudolf Böhler

Heilfasten-Woche

Gemeinsam fastet es sich leichter!
Das Fasten ist eine uralte Menschheitserfahrung, die in unserer Zeit wieder entdeckt und sehr geschätzt wird. Beim echten Fasten (Heilfasten) schaltet der Körper auf die Versorgung aus den körpereigenen Nahrungsdepots um. Es bedeutet daher nicht hungern, sondern bewusst verzichten und ist durch die sich einstellende Entgiftung und Entschlackung ein Gewinn für Körper, Geist und Seele.
In den gemeinsamen Treffen wird Ihr Heilfasten unterstützt und Sie erhalten Anregungen zum Fasten und zu gesunder Ernährung (Gemeinsamer Fastenbeginn ist Freitag!). Begleitende Meditationen (incl. Gehmeditation) ermöglichen Ihnen Willensstärke zu entwickeln, ein Loslassen von innerem und äußerem ''Zuviel" und zugleich zu entspannen. Sie haben Gelegenheit, Ihre (Fasten-)Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen.

2082 € 68,00
Di, 09.10.12 19.00-21.00 Uhr
Do, 11.10.12 19.00-21.00 Uhr
Sa, 13.10.12 13.00-16.00 Uhr
Mo, 15.10.12 19.00-21.00 Uhr
Mi, 17.10.12 19.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Beate Wagner

Praxis für Naturheilkunde
Gudrun Werner
Heilpraktikerin
Mitglied im Fachverband deutscher Heilpraktiker e.V.
Traditionelle europäische Naturheilkunde
Akupunktur - Homöopathie - Osteopathie/Chiropraktik
Allergiebehandlung - Chronische Erkrankungen - Erkrankungen des Bewegungsapparates - Frauen- und Kinderheilkunde u.a
Neue Praxisräume !
Wiesenweg 7 - 85598 Baldham
Telefon: 08106/304331
www.heilpraktiker-werner.de

Essen und Trinken - der Himmel auf Erden

Ernährung nach den 5-Elementen und Ayurveda
Wissenswertes aus der Energieküche
Schon immer wußte man, dass unsere Nahrungsmittel und Gewürze wie Heilkräuter auf Körper und Geist wirken, nur wesentlicher sanfter. In der Energieküche wird mit Achtsamkeit und im Einklang mit der Natur gekocht. Sie verbindet das Geheimnis der Kochtöpfe aus China, Japan und Indien (Ayurveda) und der traditionellen europäischen Küchen. Genuss, Bekömmlichkeit, Wohlgefühl und Vitalität stehen im Mittelpunkt.
In diesem Seminar erfahren Sie, welche Nahrungsmittel und welche Zubereitungsarten der jeweiligen Jahreszeit entsprechen und wie sie kombiniert werden, damit sie stärken und Harmonie für Körper und Geist bringen. Ich vermittle eine ausgewogene Kunst des Kochens, bei der das Zusammenspiel unserer 5 Geschmäcker (süß, salzig, sauer, scharf und bitter) und die Wirkung der thermi-

FB2:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:19 Seite 49

schen Eigenschaften unserer Nahrungsmittel, die uns entweder wärmen oder abkühlen, im Vordergrund stehen. 'Wer ständig friert und Gewichtsprobleme hat, sollte keinen Joghurt und Salate essen, sondern wärmende Suppen!' Essen wir uns gesund und glücklich mit einer natürlichen ausbalancierten Küche! Schon Alltagsbeschwerden wie Müdigkeit, Erschöpfung, Kälteempfinden, Heißhunger auf Süßes, Gewichts- und Verdauungsprobleme, Schlafstörungen und vieles mehr kann man durch eine ausgewogene Ernährung zum Verschwinden bringen und Harmonie und Lebensfreude werden sich wieder einstellen.

Eine Einführung in die Vegetarische Energieküche (5 Elemente-Küche und Ayurveda) erleben Sie in dem Kochkurs: 'Die Harmonie im Kochtopf!' KN 9262.

Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und Kochdozentin nach der TCM und Ayurveda.
Die Teilnehmer können bei der Dozentin ein ausführliches Skript erwerben (€ 2,00).
Anmeldung erforderlich!

2085 Do, 10.01.13
18.30-21.30 Uhr € 15,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Brigitte Schuller

Heilkräuterwanderung um den Egglburger See

Das Naherholungs-Naturschutzgebiet am Egglburger See bei Ebersberg besticht durch eine Vernetzung unterschiedlichster Biotoptypen und Standorten von Wildkräutern. Darunter befinden sich zum Teil seltene Arten. Unsere Wanderung steht unter dem Leitmotiv der medizinischen, pflanzenheilkundlichen Anwendungsmöglichkeiten der in ihrer natürlichen Umgebung zu entdeckenden und bestimmenden Kräutern.
Bitte festes Schuhwerk und evt. Regenschutz mitbringen. Treffpunkt: Gasthaus "Zur Gass" am Egglburger See.

2087 So, 07.10.12
14.30-17.30 Uhr € 15,00
Ebersberg, Egglburger See, Bernd Hertling

Gutes aus der Hecke - Wanderung bei Herrmannsdorf

Bei dieser Wanderung lernen Sie fruchttragende Wildgehölze am naturnahen Standort kennen. Im Herbst bieten uns heimische Waldrand- und Heckengehölze wie Schlehe, Weißdorn, Holunder, Wildrosen oder Sanddorn ihre Früchte dar. Diese Früchte wurden von der Sonne gleichsam gegart und zur Reife gebracht. Auf diese Weise haben sie ihre übermäßige Wässrigkeit verloren und reichlich vom Feuerelement in sich aufgenommen. Aufgrund dieser Wärmequalität sind sie für den Menschen als Lebens- und Heilmittel gerade im Winter so wertvoll. Wir besprechen die Grundlagen der Fruchternte und der Verarbeitung zu verschiedenen Rezepturen. Gemeinsam setzen wir eine alkoholische Tinktur an.
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung.
Treffpunkt: Kundenparkplatz

2088 Sa, 13.10.12
11.00-14.30 Uhr € 18,00
Herrmannsdorf bei Glonn, Bernhard Kern

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

Erfolgreiches Lernen und Zeitmanagement

- für Erwachsene

Sie wollen neben Beruf, Haushalt oder Kindern Neues erlernen, etwa im Rahmen eines Sprachkurses, einer Zusatzausbildung, eines Studiums, einer Weiterbildung, einer Umschulung ...
Sie haben nicht viel Zeit zum Lernen und wollen Ihre Lernkompetenz verbessern und die Lernzeit optimal ausnutzen. Dieser Kurs gibt - ausgehend von Erkenntnissen der aktuellen Hirnforschung - konkrete Antworten auf folgende Fragen: * Wie kann ich mich motivieren? * Wie kommt der Lernstoff in mein Langzeitgedächtnis? * Wie steigere ich die Merkfähigkeit? * Welche Bedingungen fördern mein Lernen? * Welche Lernstrategie passt für mich? Welcher Lerntyp bin ich? * Wie kann ich Wissen sinnvoll speichern und wiederholen?
Neben dem Lernmanagement ist auch das effektive Selbst- und Zeitmanagement ein Garant für erfolgreiches Lernen. Der richtige Umgang mit sogenannten Zeitfressern kann die Bewältigung der täglichen Aufgaben und auch des Lernpensums erheblich erleichtern. Im Kurs werden die individuellen Stärken und Schwächen des persönlichen Zeitmanagements analysiert und geeignete Lösungsvorschläge erarbeitet. Denn Zeitmanagement ist nicht Selbstzweck, sondern gerade und nur in dem Maße erforderlich, als es hilft, kreativ und zufriedenstellend mit der zur Verfügung stehenden Zeit umzugehen.
Die Kursleiterin ist langjährige Dozentin für Schlüsselqualifikationen an diversen Universitäten und Autorin eines Buches über Lernstrategien im Studium.
Bitte Schreibzeug und Getränk mitbringen. Es ist auch eine kurze Mittagspause vorgesehen.

2103 So, 21.10.12
10.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Barbara Lange

Legasthenie und LRS - was ist das?!

Etwa 4 - 8 % aller Kinder in Deutschland sind Legastheniker und es scheint, dass immer mehr davon betroffen sind. Ursachen und Verlaufsformen sind komplex und vielfältig, erste Anzeichen können aber bereits im Vorschulalter erkannt werden.
Dieser Vortrag richtet sich an alle Eltern, Lehrer und Interessierte, die sich fundiert über Definition, Ursachen und erste Anzeichen, Feststellung, Verlauf und Folgen, Schulrecht sowie insbesondere über praxisorientierte Fördermöglichkeiten informieren wollen. Nach dem Vortrag gibt es die Möglichkeit miteinander über eigene Erfahrungen mit diesem Thema zu diskutieren.
Die Dozentin ist akademische Sprachtherapeutin und mehrjährig im Bereich der Legasthenietherapie und Prävention tätig. Anmeldung erforderlich.

2104 Do, 10.01.13
19.00-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nicole Riedmair

Das überforderte Kind

- Wie viel Fö(o)rderung braucht mein Kind?

Zitat einer 9-jährigen bei Spiegel-TV: "Ich muss mich noch mehr anstrengen, um aufs Gymnasium zu kommen, denn ich habe nur dieses eine Leben und will glücklich werden."
Der Leistungsdruck fängt bei vielen Kindern bereits mit dem Kindergarten an, bei Eltern manchmal sogar noch früher. Braucht mein Kind für eine gesunde Entwicklung Pekip und Babyschwimmen? Suchen wir einen zweisprachigen Kindergarten? Sollte mein Kind ein Instrument lernen, den Sportverein besuchen, Nachhilfe bekommen oder am besten alles zusammen? Die Vielzahl an Erziehungsratgebern hilft dabei nicht wirklich weiter.
Dieses Angebot richtet sich an Eltern, die nicht mehr wissen, ob ihr Kind ausreichend gefördert oder gar schon überfordert ist. Es richtet sich außerdem an Eltern, die darüber einerseits mit anderen Eltern diskutieren wollen und andererseits Unterstützung suchen für die Entwicklung eines inneren Gefühls dafür, was ihr eigenes Kind braucht bzw. nicht braucht.
Die Dozentin ist Familientherapeutin, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin.

2105 Do, 08.11.12
19.30-21.00 Uhr € 12,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11, Michaela Kuhl

Tipps für die Erziehung in bikulturellen Familien

Für Eltern und Pädagog(inn)en
Seit 2005 ist Deutschland offiziell ein Einwanderungsland. Die Zahl der bikulturellen Partnerschaften sowie der Kinder, die mit mehreren Sprachen und Kulturen aufwachsen, wächst stetig. Wie können Eltern und Pädagog(inn)en Mehrsprachigkeit und die Prinzipien interkultureller Bildung erfolgreich in ihr eigenes Erziehungskonzept einbauen? An diesem Abend erhalten Sie viele praktische Tipps aus der Praxis einer Deutsch-Lehrerin, die selbst bikulturelle Kinder hat.

2106 Do, 18.10.12
18.30-20.00 Uhr € 15,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13, Ulrike Gaidosch-Nwanko

Geistig fit

Gehirn-Jogging mit Konzentrationstraining
Verzetteln Sie sich oft? Sind Sie vergesslicher geworden? Das muss nicht sein. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Gedächtnis und Konzentration nachhaltig trainieren, um Ihr geistiges Potenzial optimal zu nutzen. Außerdem gibt es viele Tipps, wie Sie mit Hilfe von Gehirn-Jogging üben und Alltagsroutinen durchbrechen. Gehirn-Jogging ist die beste Garantie dafür, dass Sie in einem immer hektischer werdenden Alltag gelassen bleiben, den Überblick bewahren und Ihre geistige Leistung steigern.
Methoden: unterschiedlichste Aktivierungs- und Merktechniken, u. a. Übungen bei leichter Bewegung, praktische Anwendungsbeispiele für Ihren Alltag. Sämtliche Übungsmaterialien werden gestellt.
Die Dozentin ist Trainerin der Gesellschaft für Gehirntraining e.V.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk.

2107 ab Do, 06.12.12
6 x 9.30-11.00 Uhr € 48,00
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., vhs, Raum 2, Susanne Denk

2108 ab Di, 09.10.12
6 x 9.30-11.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Susanne Denk

FB2:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:19 Seite 50

Lernen für Kinder, Erziehung

Das 1x1 des Lerncoaching - für Eltern

Wir Eltern können unsere Kinder rund um das Thema Schule und Lernen unterstützen und sie zu selbständigem Lernen anleiten, wenn wir die Kenntnisse aus dem Lerncoaching nutzen. Dabei werden die inneren Ressourcen unserer Kinder aktiviert und gestärkt und das Lernen macht endlich wieder Spaß!
Wir gehen ganz praktisch folgenden Fragen nach: * Wie klappt es mit den Hausaufgaben besser? * Wie kann mein Kind leichter lernen? * Wie kann ich meinem Kind zu mehr Konzentration und Motivation verhelfen? * Wie beseitigt man Prüfungsangst?
Die Dozentin ist Gymnasiallehrerin und Lernberaterin. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk

2110 € 32,00
Mi, 14.11.12 19.30-21.30 Uhr
Mi, 28.11.12 19.30-21.30 Uhr
Mi, 12.12.12 19.30-21.30 Uhr
Ebersberg, Bürgerhaus, Im Klosterbauhof 1, Raum 103, Martina Rost

Rechtschreibung mit Spaß und Köpfchen - für die 4. Klasse

Gemeinsam mit einer Grundschullehrerin im Rechtschreiben an Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen. Deshalb wiederholen und üben wir spielerisch und ernsthaft Rechtschreibregeln, die du wahrscheinlich schon aus den letzten Klassen kennst. Dabei orientieren wir uns am Lehrplan und am Grundwortschatz der Grundschule.
Bitte mitbringen: Stifte, Mappe oder Folie für Arbeitsblätter, ggf. dein Rechtschreibübungsheft oder eines deiner Diktate, Getränk für eine kleine Pause.

2112 ab Fr, 19.10.12
3 x 14.30-16.00 Uhr € 20,00
Haar, Neubau GTB, St.-Konrad-Str. 7, Leseraum OG, Uta Engl

'Reise ins Zahlenland' - Mathematiklernwerkstatt (5 - 7 Jahre)

Auf den mathematischen Spuren von Maria Montessori - für Vorschulkinder.
In diesem Kurs hat Ihr Kind die Möglichkeit zur frühkindlichen mathematischen Förderung. In nur zehn Lerneinheiten kann es die Mathematik auf dem Zahlenweg über die Zahlengärten (geometrische Formen) hin zum Zahlenland (Häuser mit Zahl, Menge und Symbol) erfassen. Lieder, Verse und Geschichten helfen dabei, die Mathematik besser zu verstehen uns sich einzuprägen.
Mit dem Leitsatz 'Hilf mir, es selbst zu tun' lernt das Kind alters- und kindgerechte Inhalte eines mathematischen Problems und deren Lösungsmöglichkeit konkret zu verbalisieren und praktisch im Alltag umzusetzen.
Lerninhalte: * Kennen lernen der Ziffern 1-10 und deren Symbole * Entwicklung der Zählkompetenz und die Reihenbildung * Umgang mit Mengen und geometrischen Figuren * soziale Kompetenz wie Abwarten, Teilen, Verhandeln, Spaß und Freude.
Bei Fragen vorab wenden Sie sich bitte an die Dozentin: Tel. 08106/ 306478. Die Dozentin ist Erzieherin und Montessori-Pädagogin.
Bitte mitbringen: DinA4-Ordner mit Prospekthüllen, Getränk/ Obst, Hausschuhe. Das Material wird von der Dozentin gestellt.
Materialgeld von 10,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Maximal 10 Kinder.

2113 ab So, 14.10.12
10 x 10.45-12.15 Uhr € 90,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ines Dinh

'Hand in Hand ins Buchstabenland' - Buchstaben-Lernwerkstatt (5 - 7 Jahre)

Auf den Spuren von Maria Montessori - für Vorschulkinder.
In diesem Kurs hat ihr Kind die Möglichkeit, auf frühkindliche ganzheitliche Weise in die schöne und bunte Welt des Alphabetes einzutauchen.
Ihr Kind kann in nur zwölf Lerneinheiten das Alphabet in seiner phonologischen Bewusstheit vom 'Laut hören - zum Laut schreiben' kennen lernen. Auf dem Buchstabenweg wird es durch Rituale, Reime, Lieder und Geschichten 'ohne Leistungsdruck' ins Buchstabenland eintauchen.
Es geht darum, den Kindern Grundlagen und notwendige Voraussetzungen für einen erfolgreichen Schriftsprachenerwerb sowie ein differenziertes Sprachverständnis zu vermitteln. Dies ist mittlerweile auch Grundvoraussetzung für den Schulbeginn; Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Kinder, die gegen Ende des Kindergartenalters kaum Buchstaben kennen, später häufig Schwierigkeiten beim Lesen- und Schreibenlernen haben.
Bei Fragen vorab wenden Sie sich bitte an die Dozentin: Tel. 08106/ 306478. Die Dozentin ist Erzieherin und Montessori-Pädagogin.
Bitte mitbringen: DinA4-Ordner mit Prospekthüllen, Getränk/ Obst, Hausschuhe. Das Material wird von der Dozentin gestellt.
Materialgeld von 10,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Maximal 8 Kinder.

2114 ab So, 14.10.12
12 x 9.00-10.30 Uhr € 106,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ines Dinh

Rechtschreibtraining & Konzentration

Für Schüler/innen der 4. und 5. Klasse
In diesem Kurs wiederholen wir die wichtigsten Rechtschreibregeln der Grundschule auf eine ganzheitliche Weise - d.h. mit allen Sinnen. Spielerisch werden Bewegungs -und Konzentrationsübungen integriert, damit die Regeln langzeitig im Gedächtnis abgespeichert werden können. Die "get-up!" - Methode und das Visualisierungstraining stehen hierbei im Vordergrund. Schüler/innen mit LRS/Legasthenie sind auch herzlich willkommen. Martina Rost ist Lerncoach, Linguistin und Expertin für Lernen mit Bewegung, Marion Finsterwald ist Lerncoach und Expertin für Kinderbuchliteratur.

2115 ab Sa, 23.02.13
2 x 10.00-13.30 Uhr € 46,00
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5, Martina Rost und Marion Finsterwald

Damit das Lernen leichter wird - für Schüler von 9-12 Jahren

Lass dich von der Schule nicht entmutigen!
In diesem Kurs lernst du die Funktionen des Gehirns kennen (wie funktioniert lernen?) und Techniken und Methoden, wie du: * dich mit Tipps und Tricks aus der Kinesiologie besser konzentrieren kannst * dir eine Lernkartei anlegst * Mind-Maps beim Lernen in der Schule und bei den Hausaufgaben einsetzt * effektiver lesen kannst * wann du am besten Hausaufgaben machst und bekannten Stoff wiederholst (Zeitmanagement) * und vieles mehr.
Mit neuen Erfolgserlebnissen macht Lernen viel mehr Spaß! Bitte Schreibzeug und Wasser zum Trinken mitbringen.

2118 30,00
Fr, 19.10.12 14.00-17.00 Uhr
Fr, 16.11.12 14.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Sophie Schönhofer

Lernen mal anders ....mit Bewegung und Spaß!

für Kinder von 9-13 Jahren
Ganzheitliches Lernen bedeutet für den Schüler, mit allen Sinnen Lerninhalte zu begreifen, schneller aufzunehmen und langfristig abzuspeichern. Mit Bewegung und Rhythmik, Freude und Spaß am Lernen zeige ich den Kindern ganz neue Wege auf, wie sie sich zum Beispiel Gedichte, Rechtschreibregeln, Vokabeln und Lerntexte schneller und besser merken können.
Bitte Getränk und Schreibzeug mitbringen!

2120 Sa, 19.01.13
10.00-12.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Martina Rost

Fit für den Übertritt - 4. Klasse

Trotz aller guten Vorsätze gelingt es den Schülern und Eltern in der 4. Klasse oft nicht, stressfrei und ohne Druck das letzte Grundschuljahr zu überstehen. Dieser Kurs richtet sich an alle Schüler, die kompakt in drei Wochenendkursen die Hauptinhalte der 4. Klasse in Mathe und Deutsch anhand toller Lerntipps, Lernstrategien sowie Konzentrations- und Motivationstechniken (auch für die kommenden Jahre!) wiederholen möchten. Der Kurs soll zeigen, dass man auch in der 4. Klasse locker bleiben kann...
Ein Elternabend zu diesem Thema, der erläutern soll, wie Sie als Eltern zusätzlich positiv auf Ihr Kind einwirken und es unterstützen können ist freiwillig, jedoch sehr empfehlenswert (siehe Kurs 2110).
Bitte Getränk und Schreibzeug mitbringen!

2124 € 35,00
Sa, 10.11.12 10.00-13.30 Uhr
So, 11.11.12 10.00-13.30 Uhr
Für Kinder der 5. und 6. Klasse
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank), Martina Rost

Das Marburger Konzentrationstraining für 7- bis 10-Jährige

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und auch bei den Hausaufgaben Probleme haben. Es ist auch geeignet für Kinder, die Anzeichen einer Aufmerksamkeitsstörung (AD-H-S) haben und /oder für Kinder mit Lese- Rechtschreib- oder Rechenschwäche, da diese Kinder ebenfalls von einem Konzentrationstraining profitieren.
Im MKT lernen die Kinder, wie man am besten an Aufgaben herangeht. Verschiedene Bereiche mit folgenden Inhalten werden trainiert: * Verbales Selbstinstruktionstraining (eine Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie) * Einübung von Regeln in der Gruppe * Wahrnehmungsschulung aller Sinne * Vermittlung von Erfolgserlebnissen und Freude
Durch das Training sollen die Kinder einen sorgfältigeren und konzentrierteren Arbeitsstil sowie eine größere Selbstständigkeit erlangen, wodurch ihr Selbstwertgefühl gestärkt wird.
Bitte beachten Sie, dass der Parallelkurs für Eltern (Kurs 2131) dazu gehört.

2130 ab Mo, 05.11.12
2 x 15.30-17.30 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Caroline Herrmann-Traulsen, Diplom Berufspädagogin Univ.

Anmeldung unter:
08106-359035

FB2:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:19 Seite 51

Das Marburger Konzentrationstraining - Elternkurs

Informationen, Tipps und Tricks für Eltern, deren Kinder das Marburger Konzentrationstraining besuchen (siehe Kurs 2130).
In diesem Kurs erhalten die Eltern die notwendige Anleitung, um ihren Kindern die entsprechende Unterstützung zukommen zu lassen, damit die Kinder einen sorgfältigeren Arbeitsstil und eine größere Selbstständigkeit erreichen können. Dabei erfahren die Eltern auch, wie sie entspannter mit ihren Kindern umgehen können, um so schulische Herausforderungen leichter zu bewältigen.
Ziel ist es, dass die Eltern mit Ihren Kindern gemeinsam das Erlernte zuhause regelmäßig weiterüben.
Die Dozentin ist Diplom Berufspädagogin Univ.

2131 € 31,50
Sa, 10.11.12 10.00-12.30 Uhr
Sa, 17.11.12 10.00-12.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Caroline Herrmann-Traulsen

Individuelle Lernförderung - psychologisch unterstützt

Eine große Zahl von Kindern hat heute in der Schule mit Lernschwierigkeiten zu kämpfen. Die Ursachen dafür können vielschichtig sein: * Konzentrations- und Merkfähigkeitsprobleme, schreibmotorische Störungen * Schwächen in der Wahrnehmung (Hören, Sehen) * Psychische Lernbarrieren und Ängste
Die Lernförderung der Volkshochschule kann solchen Kindern (und damit auch deren Eltern) helfen. Unterstützt von einer Diplompsychologin und gemeinsam mit der Förderkraft finden Eltern Wege, die Lernsituation ihres Kindes zu verbessern.
Für jedes Kind wird ein individueller Förderplan erstellt. Schwerpunkte der Arbeit mit den Kindern sind: Konzentrationsspiele, grob- und feinmotorische Übungen, Lese-, Rechtschreib- und Rechentraining, Wahrnehmungsübungen, Entspannung, Selbstmotivation.
Ziel der Lernförderung ist auch, das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken.
Der Einstieg ist laufend möglich.
Außer in den Schulferien ist wöchentlich einmal am Nachmittag Unterricht (60 Minuten bei Einzelunterricht, 90 Minuten bei Zweierunterricht). Die Teilnahmegebühr beträgt pauschal € 120,00 pro Monat. Der Ferienmonat August wird nicht berechnet. Sämtliche Unterrichtsmaterialien werden gestellt.
Weitere Auskünfte, Anmeldung und Terminvereinbarung für ein unverbindliches, kostenloses Einführungsgespräch über die VHS-Hauptgeschäftsstellen.
Kursorte sind:
Poing, vhs-Haus, Friedensstr. 5
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str.
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8

2135

Knigge für Kids (8-12 Jahre)

Höflichkeit und gute Umgangsformen erleichtern das alltägliche Miteinander. Wir schätzen gutes Benehmen auch bei Kindern. Sie nehmen die Erziehung dazu leichter von außen an als von den eigenen Eltern.
Im Kurs üben wir an praktischen Beispielen typische Situationen aus dem Alltag:
* als Gastgeben bei Kindergeburtstagen * als Gast bei Kindern oder bei Bekannten der Eltern * in der Öffentlichkeit mit den Eltern (Urlaub, Einkaufen...) * bei Spiel als Gewinner oder Verlierer * wer grüßt wen wann und wie? * beim Essen. Dazu gibt es ein Skript. Die Kinder eignen sich beim Essen von Pizza bzw. Cornflakes das Wissen praktisch an und können es den Eltern am Abend vorspielen. Deshalb kommen die Eltern auch um 16:00 Uhr als Publikum dazu!
Bitte mitbringen: Geld für eine Pizza (3,50 €).

2136 Sa, 01.12.12
10.00-17.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Sophie Schönhofer

Umgangsformen für Jugendliche (13-15 Jahre)

Gute Umgangsformen sind wieder angesagt - vor allem in der Berufswelt.
Damit der gute Ton in jungen - und auch in späteren - Jahren kein Zufall bleibt, bietet dieses Seminar zeitgemäße Umgangsregeln speziell für Jugendliche an. Mit gängigen Verhaltensregeln (Grüßen, Körpersprache), Tipps fürs Outfit und Tischsitten werden sie fit gemacht für den richtigen Umgang bei einer Bewerbung, im Beruf und im Privatleben. Dazu gibt es ein Skript.
Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk, Schreibzeug.

2137 Fr, 18.01.13
15.00-19.00 Uhr € 20,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Sophie Schönhofer

Starke Jungs- Selbstbehauptungs/Selbstsicherheitstraining

- für Jungen von 6-11 Jahren

Ob verbale oder körperliche Gewalt - die weitaus meisten Opfer von Gewalttaten sind Jungen.
Oft können sie schon in sehr jungen Jahren von Erfahrungen mit Mobbing, Drohungen oder Erpressungen berichten. Für Jungen ist es aber weitaus schwieriger als für Mädchen, sich Hilfe zu holen und jemandem anzuvertrauen. Jungs meinen manchmal, sie müssten alle Probleme selbst lösen können. Gelingt dies nicht, werden sie oft unzugänglich oder aggressiv.
Dieser Kurs soll Jungen helfen, entschieden und selbstbewusst "Nein" sagen zu können und eigene Bedürfnisse und Gefühle kennenzulernen. Wie helfe ich mir in schwierigen Situationen? Wie schütze ich mich vor Erpressungen, Bedrohungen und Verlockungen? Wie kann ich mit anderen und mit mir besser umgehen?
Alles Fragen, die in diesem Kurs behandelt werden. Denn durch sicheres Auftreten können Konflikte vermieden werden.
Die letzte Kursstunde (12 bis 13 Uhr) am Sonntag findet mit Eltern statt.
Materialgebühr von € 7,00 pro Teilnehmer ist inklusive. Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitbringen!

2138 € 37,00
Sa, 08.12.12 10.00-13.00 Uhr
So, 09.12.12 10.00-13.00 Uhr
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG
Wolfgang Wenger

Starke Mädchen wehren sich - starke Mädchen bleiben cool!

Selbstbehauptungs-/Selbstsicherheitstraining für Mädchen von 6 bis 8 Jahren

Mit der in langjähriger Präventionsarbeit erprobten und bewährten Fünf-Finger-Faustregel des Instituts für FrauenSelbstManagement von Ulrike Herle M.A. lernen die Mädchen sich zu schützen und zu wehren. Die Mädchen trainieren einen Tag verschiedene Situationen, werden Spaß haben und staunen, was sie alles können. Alle Übungen, Rollenspiele und Materialien in den Kursen werden altersgemäß, geschlechtsspezifisch und nach gruppendynamischen Aspekten umgesetzt. Starke und selbstbewusste Mädchen kennen Gefahren und wissen, wie es geht, sich zu schützen. Denn Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kann gelernt werden! Die letzte Kursstunde (15 bis 16 Uhr) findet mit Eltern statt.
Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk.

2139 Sa, 26.01.13
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG, Doris Krusche

Eine gute Entwicklung - was gehört dazu?

* Was sind Merkmale einer guten Entwicklung? * Welche Entwicklungsverläufe sind altersmäßig "normal" bei Kindern? * Wie kann die Entwicklung gefördert werden? * Was können Eltern bei eventuellen Entwicklungsverzögerungen und -störungen tun? Über diese Fragen wollten wir an diesem Abend sprechen.
Die Dozentin ist Dipl.Sozialpädagogin und in seit vielen Jahren in der Kinder- und Familienarbeit tätig.
Anmeldung erforderlich!

2140 Mo, 08.10.12
19.30-21.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ingrid Behbehani

Kinder 'spielerisch' fördern

* Wie viel Spielzeug braucht ein Kind? * Welche Spielmittel sind geeignet? * Welches Spielzeug braucht ein Kind in welchem Alter? * Welche Bedeutung haben Spielsachen und Spiele für die Entwicklung von Intelligenz, Körper und Sprache? Dies alles sind Themen des Abends.
Die Dozentin ist Dipl.Sozialpädagogin und in seit vielen Jahren in der Kinder- und Familienarbeit tätig.
Anmeldung erforderlich!

2141 Mo, 12.11.12
19.30-21.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ingrid Behbehani

FB2:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:19 Seite 52

Medizin, Pädagogik, Psychologie
Erziehung, Psychologie

"Du verstehst mich nicht!"
Kommunikation in der Familie
"Mama, Papa, Ihr nervt!" "Alle anderen dürfen das, nur ich nicht!" Kennen sie diese oder ähnliche Situationen? Dann sind Sie also eine ganz normale Familie. Denn diese Themen gehören zum Alltag. Oft fühlen sich Eltern wie Kinder genervt und wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. Es geht auch anders!
In Familien werden Beziehungen sehr stark durch die Kommunikation miteinander geprägt. Gerade in schwierigen Situationen ist eine klare, offene und ehrliche Sprache wichtig.
In diesem Workshop werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie die Kommunikation mit Ihrem Kind wieder gelingen kann.
Es geht an diesem Abend um Kommunikationsstrukturen und -Techniken sowie Möglichkeiten der Konfliktbewältigung. Viele Beispiele aus der Praxis werden aufgezeigt und besprochen und natürlich bleibt auch Zeit für andere Fragen.

2143 Di, 05.02.13
18.00-21.00 Uhr € 16,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Rosi Esterhammer

Grenzen setzen! - Wie konsequent muss Erziehung sein?
Wie konsequent soll ich bei der Erziehung sein? Darf ich auch mal nachgeben? Wenn ja, wann und wo?
Grenzen helfen Kindern, sich im Alltags- und Schulleben zurechtzufinden. Ohne Regeln würde unser Miteinander nicht funktionieren. Unsere Kinder versuchen täglich und bei vielseitigen Gelegenheiten, ihre eigenen Grenzen zu setzen und einzufordern. Wie soll ich darauf reagieren? Soll ich mich auf Diskussionen einlassen? Soll nur ich bestimmen, was wann gemacht wird? Darf und soll mein Kind mitbestimmen?
Liebevoll gesetzte und klar formulierte Grenzen helfen unseren Kindern, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und zu verantwortungsvollen Menschen heranzuwachsen.

2144 Mo, 12.11.12
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11, Sophie Schönhofer

Kindlichem Suchtverhalten vorbeugen
Für Eltern mit Kindern von 3-10 Jahren
Suchtverhalten im Kindesalter gibt's das überhaupt? Was wird unter Suchtvorbeugung im Kindesalter überhaupt verstanden? Wie kann ich als Elternteil mein Kind stärken, damit es im späteren Leben nicht süchtig wird? Kann ich als Elternteil überhaupt einem Suchtverhalten des Kindes entgegenwirken und vorbeugen?
Fragen wie diese beschäftigen uns an diesem Abend. Sie bekommen einen Einblick in die Grundlagen der Suchtprävention im Kindesalter und gestalten gemeinsam Familiensituationen im Tagesablauf, als auch in der Freizeitgestaltung auf Grundlage der Suchtprävention in den Bereichen Ernährung, Konsum und Widerstandsfähigkeit.

2145 Mo, 22.10.12
19.30-21.00 Uhr € 12,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11, Sandra Schieler

Jungenwelten - Für Mütter, aber auch Väter von Söhnen
Ein Seminar für Mütter von Söhnen oder Frauen, die beruflich mit Jungen arbeiten.
An diesem Abend werden wir versuchen, uns in das Gefühlsleben von Jungen hinein zu versetzen. Mit kurzen Übungen tasten wir uns an ihre Welt heran, die von Konkurrenz, Ehrgeiz und Kameradschaft geprägt ist. Danach werden Sie Ihren Jungen/Ihre Jungs besser verstehen und wissen, warum sie so und nicht anders reagieren, was in ihren Köpfen vorgeht, was sie begeistert und was sie bedrückt und warum sie so oft wütend werden, wenn sie doch eigentlich traurig sind.
In der Gebühr ist € 1,00 Materialgebühr enthalten, eine Teilnahmebestätigung für Arbeitgeber kann ausgestellt werden.
Der Dozent ist Dipl.-Sozialpädagoge.
Anmeldung erforderlich!

2150 Di, 23.10.12
19.30-21.30 Uhr € 14,50
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG
Wolfgang Wenger

Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur
Für Mädchen im Alter von 10 bis 13 Jahren.
Ein Kurs für Mädchen, die vor oder in der Pubertät stehen.
Spannend und unkonventionell werden sie auf ganz neue Art und Weise vertraut gemacht mit dem faszinierenden Zyklusgeschehen im Körper der Frau. Wenn sich plötzlich alles verändert, wenn Gefühle verrückt spielen und der Körper unverstandene Gefühle aussendet, hat man als Mädchen unzählige Fragen. Im Mittelpunkt dieses Tages stehen die Geheimsprache unseres Körpers und die Story von den spannenden Ereignissen während des Zyklus der Frau. Mit unterhaltsamen Spielen und viel Musik werden wir die "Zyklusshow" kennen lernen und dabei jede Menge Neuigkeiten erfahren über das, was jeden Monat in uns abläuft und wie wir die oft seltsame Sprache unseres Körpers verstehen können.
Dieses Konzept wurde mit dem bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis 2002 ausgezeichnet. Es wäre schön, wenn die Mütter ihre Töchter um 15 Uhr abholen und ein wenig Zeit mitbringen würden!
Bitte Brotzeit, Getränke, Socken, Kissen und Decke mitbringen.

2151 Sa, 02.02.13
10.00-16.00 Uhr € 30,50
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31, Bewegungsraum, Monika Leinsle

Einführung in die Angewandte Kinesiologie
Der Kurs vermittelt einen Einblick in die fast unbegrenzten neuen Möglichkeiten der Angewandten Kinesiologie: Ursachen von Krankheiten und Lernblockaden zu entdecken und zu verarbeiten, alten wie neuen Schmerz und Stress aufzulösen und uns für entspannte, harmonische Möglichkeiten im Leben zu öffnen. Wir lernen den faszinierenden Muskeltest, mit dessen Hilfe uns bewusst wird, was uns stärkt und was uns schwächt, mit welchen Gedanken und Worten wir uns unterstützen, mit welchen wir uns runterziehen, welche Nahrungsmittel uns gut tun, auf welche wir allergisch reagieren.
Wir lernen einfache, im Alltag leicht anzuwendende Stress auflösende Techniken.

2207 ab Di, 06.11.12
4 x 19.00-21.30 Uhr € 49,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Sira Gertraud Walburg

Verwöhntag für Paare
Sich Zeit nehmen für Nähe, Begegnung, Berührung, den Partner verwöhnen und sich verwöhnen lassen - manchmal kommt diese Zweisamkeit im Alltag zu kurz oder es fehlt an Ideen, wie man sich gegenseitig Gutes tun kann.
An diesem Tag genießen wir Atem- und Entspannungsübungen, die zu zweit durchgeführt werden, wir erfahren sanfte Massagen von Fußreflexzonen und Händen, Rücken und Nacken.
Lassen Sie sich inspirieren von verschiedenen Anregungen, die Sie auch zuhause immer wieder umsetzen können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen, Getränk, evtl. Verpflegung für die Mittagspause (oder umliegende Restaurants nutzen)

2214 So, 20.01.13
10.00-17.00 Uhr € 35,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Rieck

Abschalten von Hektik und Stress
"Die Außenseite eines Menschen ist das Titelblatt des Inneren!" Wenn das "infit" nicht stimmt, wird das "outfit" entkräftet.
Unter Volldampf stehen bedeutet gestresst sein, unklare Ziele bedeuten mangelnder Focus, Selbstzweifel bedeuten wenig Selbstbewusstsein, Grenzen im Kopf bedeuten unsichtbare Fesseln. All das sind mentale Stolpersteine, die Ihre positive Ausstrahlung verhindern, die eigene Wertschätzung einschränken und ein authentisches Bild Ihres Auftretens verhindern. Sie sind auch für Ihr Gegenüber sichtbar und spürbar. Unsicherheit, Stress und anderes mehr lassen sich nicht kaschieren.
Dieser Tag soll der Entschleunigung dienen und Möglichkeiten aufzeigen, sich bewusst zu entspannen und Stress abzubauen. Außerdem soll er helfen, sich Ziele zu setzen und sich dabei der eigenen Stärken und Gedanken bewusst zu werden. Seien Sie sich sicher: wir bringen Ihr Inneres und damit auch Ihr Äußeres zum Strahlen!

2215 Sa, 06.10.12
10.00-17.00 Uhr € 40,00
1 Stunde Mittagspause
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Kerstin Kuner

FB2:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:19 Seite 53

Schlagfertigkeit - Das richtige Wort zum passenden Moment

Ob im Beruf oder auch im Privatleben: Wir alle stehen hin und wieder auf dem 'Schlauch'.
Und wissen die richtige Antwort - später zu Hause. Oder sind auf Grund einer verbalen Attacke völlig perplex.
Besser: Sie reagieren direkt, spontan und möglichst souverän. Ob Sie sich dabei kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar sehr humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament ab.
An diesem Abend können Sie nicht nur die Grundregeln einer schlagfertigen Kommunikation kennen lernen, sondern auch Ihr Reaktionsvermögen steigern.
Der Dozent ist Schauspieler und Kommunikationstrainer.

2220 Fr, 19.10.12
17.30-21.30 Uhr € 25,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Carsten Schleuß

Lebendige Körpersprache - Präsenz zeigen in Alltag und Beruf

Ob Geschäftsverhandlung, Verkauf, Vorstellungsgespräch oder Auftritt auf dem gesellschaftlichen Parkett: Unsere Außenwirkung hängt stark von unserem nonverbalen Verhalten ab.
An diesem praxisorientierten Abend erfahren Sie jenseits aller starren Regeln, wie Sie Ihren Körper differenzierter wahrnehmen und bewusster einsetzen können. Der Dozent trainiert mit Ihnen auf eine direkte und humorvolle Weise, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein nicht nur behaupten, sondern auch authentisch rüberbringen können.
Der Dozent ist Schauspieler und Kommunikationstrainer.

2221 Fr, 30.11.12
17.30-21.30 Uhr € 25,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Carsten Schleuß

Wie bringe ich meine Persönlichkeit zum Strahlen?

Sie möchten Ihre Wirkung in der Außendarstellung erhöhen? Sich ihrer bewusst werden, Ihre Stärken und Ihre Persönlichkeit "zum Strahlen" bringen?
Dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie!
Ob Präsentation, Vertrieb oder Rede - wie Sie von Ihren Mitmenschen wahrgenommen werden, ist immer davon abhängig, wie Sie auftreten! Um Ihr Gegenüber von sich und/oder Ihrem Produkt zu überzeugen, ist es wichtig, dass Sie Ihr Potential und Ihre Kompetenzen optimal einsetzen. Dies ist erlernbar! Auch wie man Chancen positiv ergreift.
Im Workshop werden Ihnen die Werkzeuge vermittelt, mit denen Sie Ihre Wirkung auf andere optimieren können. Ziel ist, mittels nonverbaler Kommunikation und durch sicheres Auftreten andere von sich und den eigenen Leistungen / Produkten zu überzeugen.
Denn Wirkung ist kein Zufall!

2224 Sa, 02.02.13
10.00-17.00 Uhr € 40,00
1 Stunde Mittagspause
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Kerstin Kuner

Moderne Umgangsformen - Souveränes Auftreten - privat und im Beruf

Welche Signale senden Sie aus? Wissen Sie um die Vorteile/Macht des ersten Eindrucks?
Überzeugen Sie durch Persönlichkeit und moderne Umgangsformen, durch Begrüßung und Anrede, Auftreten in der Öffentlichkeit mit aktuellem Tischknigge, das Verhalten anderer (Kunden, Vorgesetzte, Kollegen) verstehen und angemessen darauf reagieren.
* Verhaltensregeln im Beruf, bei gesellschaftlichen Anlässen und offiziellen Einladungen verbunden mit Höflichkeit, Hilfsbereitschaft und Respekt. * Die Kunst des 'Small Talk', Grenzen und Distanzzone. * Korrekte Kleidung im Beruf, Wirkung und richtiger Einsatz von Farbe und Stil. * Aktueller Tischknigge mit Praxis im Restaurant (individuelles Essen & Getränke auf eigene Rechnung).
Sie erhalten ein Skript für den Alltag.

2225 Sa, 10.11.12
10.00-17.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Heidi C. Vornehm

"Gewaltfreie Kommunikation" - Beziehungen verbessern

Respekt, Wertschätzung und Anerkennung sind für viele Menschen wichtige Werte. Gleichzeitig wird deutlich, dass es uns oft missglückt, in schwierigen, vielleicht sogar schmerzhaften, konfliktreichen Situationen respektvoll und wertschätzend zu bleiben.
Neben einer Einführung in die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation, lernen Sie, wie Sie den Umgang mit sich selbst, Ihren Kindern, dem Partner oder dem Chef dauerhaft befriedigender gestalten können - unter Berücksichtigung persönlichen Werte und Bedürfnisse. Gearbeitet wird anhand vieler praktischer Übungen und konkreter Beispiele aus Ihrem Alltag.
Erleben Sie, wie wohltuend die Kraft der Empathie ist. Empathie lässt eine neue Qualität des Zuhörens entstehen und führt zu ganz neuen Lösungen. "Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) ist eine von Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelte Methode, die sich als machtvolles Werkzeug bewährt hat, um Beziehungen zu heilen und Differenzen auf persönlichem, beruflichem und politischem Gebiet friedlich zu lösen. Sie ist besonders geeignet, um Kinder und Jugendliche ins Leben zu begleiten.
Die Dozentin ist Mediatorin nach Marshall B. Rosenberg und Systemische Supervisorin und Coach.

Wer die GFK nach diesem Einführungstag regelmäßig üben möchte, kann die Abendgruppe besuchen, die am 11. Dezember startet (Kurs 2232).

2231 So, 18.11.12
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Beate Schröter

Gewaltfreie Kommunikation miteinander üben - Grundlagenkurs

An der Übungs-Gruppen beschäftigen wir uns anhand von konkreten Beispielen aus der Perspektive der "GFK" mit Themen wie: Umgang mit unangenehmen Gefühlen (z.B. Angst, Verletztheit, Unsicherheit, Ärger), mit der Bedeutung von Lebendigkeit, mit der Beschützenden Anwendung von Macht (z.B. bei Kindern), mit Trauern und Feiern. Immer geht es auch darum, wie wir einen einfühlsamen Kontakt mit uns selbst aufbauen können und diesen Kontakt auch in schwierigen Situationen aufrechterhalten.
Begonnen wird immer mit einer kurzen theoretischen Einführung zu einem Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation. Danach machen die Teilnehmer anhand von praktischen Übungen ihre eigenen Erfahrungen zu dem jeweiligen Thema.
Voraussetzung ist der Besuch der Einführungsveranstaltung zur GfK (Kurs 2231) oder Kenntnisse zu diesem Thema.

2232 € 52,00
Di, 11.12.12 19.30-21.30 Uhr
Di, 08.01.13 19.30-21.30 Uhr
Di, 15.01.13 19.30-21.30 Uhr
Di, 22.01.13 19.30-21.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Beate Schröter

Gewaltfreie Kommunikation miteinander üben - Aufbaukurs

An den vier Abenden geht es darum, mit eigenen und fremden Gefühlen - egal welcher Art - immer leichter umgehen zu lernen und dahinter liegende Bedürfnisse klar zu erkennen und zu benennen.
Dazu erweitern wir unseren Gefühls- und Bedürfnis-Wortschatz und schärfen unsere Sinne für die Wirkung verschiedener Sätze. Ziel ist ein immer differenziertes Bewusstsein für die eigene innere Haltung in verschiedenen Gesprächssituationen mit der Möglichkeit, diese bei Bedarf anhand von kleinen, konkreten GFK-Schritten positiv zu verändern.
Jeder Abend besteht aus einem Theorie-Teil, in dem ein Aspekt der GFK vertieft wird. Darauf folgen verschiedene, praktische Übungen, bei denen es auch Raum für die Arbeit an konkreten Situationen aus Ihrem persönlichen Alltag gibt.
Voraussetzung ist der Besuch des GFK-Einführungstages und des GFK-Grundlagenkurses oder ähnliche Kenntnisse.

2233 € 52,00
Mi, 10.10.12 19.30-21.30 Uhr
Mi, 07.11.12 19.30-21.30 Uhr
Mi, 05.12.12 19.30-21.30 Uhr
Mi, 09.01.13 19.30-21.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Beate Schröter

FB2:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:19 Seite 54

Medizin, Pädagogik, Psychologie

Wir verstehen uns!

Ärger ausdrücken und Verständnis entwickeln - wie wir Gespräche erfolgreich gestalten können Ärger und Konflikte gehören zum Alltag eines jeden Menschen. Solchen schwierigen Situationen begegnen wir in unserer Partnerschaft, in der Familie, mit Nachbarn, Freunden und im beruflichen Umfeld. Oft verbinden wir damit Gefühle wie Wut, Enttäuschung, Hilflosigkeit und Trauer. Dabei geht es auch anders!

Ein gelungener Umgang mit Konflikten durch lösungsorientierte Gespräche bietet uns die Möglichkeit zu wachsen und voneinander zu lernen, sie als Bereicherung zu erleben.

In unserem Workshop wollen wir uns mit diesem positiven Aspekt von Konflikten näher beschäftigen, Ihnen Hintergrundinformationen zur Entstehung von Ärger-Situationen bieten und mit Ihnen neue Wege des Miteinander-Redens in alltäglichen Situationen ausprobieren. Sie können sich auf vielseitige und anregende Stunden für alle Beteiligten freuen!

2234 Fr, 18.01.13
18.00-22.00 Uhr € 28,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Hiltrud Molter und Rosi Esterhammer

Rhetorik für Frauen - sicher und souverän durch den Alltag

Männer und Frauen kommunizieren anders. Gerade Frauen neigen dazu, in kritischen Situationen nachzugeben, um die Harmonie in ihrem Umfeld nicht zu gefährden. Die "typisch weibliche Rhetorik" wird dabei von Männern häufig als vage und unsicher empfunden.

Um in Familie, unter Freunden und im Beruf auf das notwendige Verständnis zu treffen und sich durchzusetzen ist es wichtig, die jeweiligen Eigenarten geschlechtertypischer Kommunikation zu kennen und anwenden zu können. Lernen Sie darüber hinaus im Seminar Ihren individuellen Kommunikationsstil kennen. Durchbrechen Sie alte Muster und trainieren Sie Ihre Fertigkeiten überzeugender und ausdrucksstarker Kommunikation.

Die Dozentin ist Dipl. Pädagogin.

2235 So, 11.11.12
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Bianka Hockun

Funktionieren Sie oder leben Sie? - für Frauen

Häufig erledigt frau brav alle Anforderungen, Termine und Verpflichtungen, aber manchmal (oft) bleiben Schwung und Lebensfreude vor lauter Pflichterfüllung auf der Strecke.

Mit achtsamer Körperwahrnehmung, Body Blessing und dem Dialog mit den inneren Persönlichkeitsanteilen können Sie Ihre wahren Schätze, Begeisterung, Kraft und Leidenschaft, wieder entdecken und lernen, Ihren unnachahmlichen und einzigartigen Way of Life zu leben.

Bitte mitbringen: legere Kleidung, Decke und Schreibzeug.

2239 Sa, 01.12.12
9.00-16.00 Uhr € 36,00
Ebersberg, Bürgerhaus, Im Klosterbauhof 1,
Raum 101, Irmgard Rosa Maria Rauscher

Anmeldung unter:
08106-359035

Mich dem Positiven öffnen

Unsere Gedanken und Gefühle sind sehr kraftvoll, was wir in uns denken, fühlen und erwarten, manifestiert sich im Außen, erleben wir. Doch wenn wir voll Angst, Wut, altem Groll, Ärger, Verzagtheit oder tiefer Trauer sind, ist es oft schwierig, ins Positive zu kommen.

Dieser Kurs wird Wege und Möglichkeiten aufzeigen, in uns Blockaden aufzulösen und zu wandeln, um uns mehr der Gelassenheit, der Freude und Leichtigkeit zu öffnen und sie zu leben.

2241 ab Mo, 05.11.12
4 x 19.00-21.30 Uhr € 52,50
Ebersberg, Bürgerhaus, Im Klosterbauhof 1,
Raum 103 , Sira Gertraud Walburg

Yoga & Wandern - Wochenendseminar

Schenken Sie sich ein Wochenende für Ihren Körper, Geist und Seele. Finden Sie in dieser wunderschönen Umgebung inmitten der Berge durch Yoga, Wandern, Meditation und Wellness zu Ausgeglichenheit und Freude.

Die Übungen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Das Hotel Ortnerhof**** in Ruhpolding / Chiemgau liegt unterhalb des Rauschbergs. Perfekter Hotelkomfort, ein erstklassiges Restaurant sowie der professionelle Wellnessbereich mit Hallenbad lassen den Alltag vergessen.

Homepage: www.ortnerhof.de

Kosten für 2 ÜB im EZ und 3/4-Pension: € 210,00 (sind gesondert und werden vor Ort bezahlt).

Die Dozentin Heidi Retzer hat neben der Yogalehrerausbildung eine umfangreiche Weiterbildung im ganzheitlichen Yoga abgeschlossen. Sie hat langjährige Meditationserfahrung im Bereich des Raja-Yoga.

Veranstaltungsbeginn ist im Ortnerhof am Freitag, den 26.10.2012 um 16 Uhr, Veranstaltungsende ist am Sonntag, den 28.10.2012 um ca 12 Uhr.

Veranstalter: Yogaschule Heidi Retzer und Hotel Ortnerhof/Ruhpolding.

Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die VHS ist Vermittler. Die Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung an dem Wochenendseminar teil.

Es gelten besondere Stornobedingungen.

Bitte fordern Sie bei der VHS die Infobroschüre an.

2245 abFr, 26.10.12
€ 87,00
Ruhpolding, Hotel Ortnerhof, Heidi Retzer

Schneeschuhwandern - ein Naturerlebnis der besonderen Art!

Genießertour für Einsteiger - 50+

Sie müssen kein Ausdauersportler sein um mitmachen zu können. Erleben Sie Ruhe und Natur pur in einer idyllischen Winterlandschaft. Querfeldein stapfen wir mit unseren Schneeschuhen durch den verschneiten Winterwald auf Wegen, die dem normalen Fußgänger nicht möglich sind. Natürlich darf eine zünftige Hütteneinkehr nicht fehlen!

Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt (in der Kursgebühr enthalten). Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Gehzeit ist ca. 3,5 Stunden. Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 15:00 Uhr.

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 5 Tage vor dem Kurs. unter Tel: 0151/ 25525545 oder per mail: ingridfischer@t-online.de .

Die Dozentin ist geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin und Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband.

Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung. Max. 15 Teilnehmer.

Treffpunkt: Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise).

2247 Fr, 18.01.13
10.00-15.00 Uhr € 40,00
Spitzingsee, Ingrid Fischer

Meditation - Buddhistische Methoden

Oft sind wir so sehr in die Alltagswelt eingebunden, dass wir es nur schwer schaffen einen Freiraum zu finden. Wer nimmt sich die Zeit, in sich hinein zu hören, Zeit zu schöpfen?

Im Kurs wird das Wissen und die Freude vermittelt "zu sich zu kommen", sich zentrieren und wieder innerlich auftanken zu können. Die Einübung von Meditationsmethoden aus buddhistischer Tradition hat sich als sehr hilfreich erwiesen.

Einige Techniken u.a. Achtsamkeitsübungen, Zen, Shamatha, Übung der liebenden Güte, Tonglen und analytische Meditation sowie die spirituelle Sprache werden erklärt und eingeübt. Es ist Ziel das Verständnis und Übungen für zu Hause oder in Meditationsgruppen zu vertiefen und zu erleichtern.

Bitte bequeme Kleidung und als Sitzunterlage Kissen, Decke etc. mitbringen.

Anmeldung erforderlich.

2361 So, 25.11.12
9.30-12.00 Uhr € 13,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Buddh. Arbeitskreis

Meditation - Stille und Klarheit im Geist

Wer bereits mit Meditation vertraut ist, freut sich erfahrungsgemäß sehr mit anderen gemeinsam zu üben zur Stabilisierung von Ruhe und Klarheit im Geist. Der Erfahrungsaustausch hilft die eigenen Erkenntnisse zu stabilisieren, zu korrigieren und zu vervollkommnen. Dieser Workshop bietet die Gelegenheit mit Atem-/Sitzübung zu je 20-25 Minuten sowie unterstützende Körper- / Gehübung.

Bitte Sitzunterlage/Kissen mitbringen.

2362 € 15,00
Mo, 03.12.12 19.30-21.00 Uhr
Mo, 07.01.13 19.30-21.00 Uhr
Mo, 04.02.13 19.30-21.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Buddhistischer Arbeitskreis

Die Kinder-Uni

Für Deine Eltern:
Im Jahr 2002 begann die Universität Tübingen mit sogenannten Kinder-Uni-Vorlesungen. Hochkarätige Dozenten referierten zu den unterschiedlichsten Themen in kindgerechter Sprache und Form und gingen auf die wissbegierigen Fragen ein. Viele Universitäten haben sich diesem Vorbild angeschlossen und inzwischen gibt es auch eine Reihe von Volkshochschulen, die diese Vorlesungen anbieten, wobei neben der Wissensvermittlung Spannung, Spaß und Freiwilligkeit im Vordergrund stehen. Die Volkshochschule Vaterstetten wird in jedem Semester drei bis vier Veranstaltungen anbieten, vorzugsweise am Freitag Nachmittag. In der Regel dauern sie eine Zeitstunde.

Für Dich:
Du bist zwischen acht und zwölf Jahre alt? Du interessierst Dich für alles, was um Dich herum passiert? Bücher sind ja ganz toll, aber ein ausgewiesener Spezialist oder Wissenschaftler, der auf Deine Fragen eingeht, ist noch viel toller?! Komm zu uns und nimm Deine Freunde mit! Hier kommt Deine Veranstaltung und Deine Eltern müssen draußen bleiben!

Und so geht's:
Du rufst uns an (Tel. 08106/359035), gehst ins Internet oder kommst vorbei. Gegen eine Semesterstudiengebühr von € 5,00 erhältst Du einen Studienausweis. Diese Gebühr wird abgebucht. Den Ausweis bekommst Du bei uns im Büro oder am ersten Nachmittag. Du schreibst Deine Adresse darauf und klebst ein Passfoto dazu. Den Ausweis bringst Du zu jeder Veranstaltung mit. Damit kosten alle Vorlesungen jeweils nur noch € 2,00, die Du vor Ort zahlst oder vorher abbuchen lässt. Außerdem bekommst Du einen Stempel auf Deinen Ausweis. Willst Du nur eine einzelne Vorlesung besuchen, kannst Du natürlich ebenfalls kommen. Dann kostet die Veranstaltung für Dich € 4,00.
Achtung: auch wenn Du einen Studentenausweis hast, wäre es für uns gut, wenn Du Dich für alle Veranstaltungen, die Du besuchen möchtest telefonisch voranmeldest. Dann wissen wir, wie viele Stühle wir aufstellen müssen!

Für alle, die uns unterstützen wollen:
Die Kinder-Uni-Veranstaltungen sollen möglichst kostengünstig angeboten werden, um allen Kindern die Möglichkeit zu geben, teilzunehmen. Deshalb freuen wir uns ganz besonders über Sponsoren für dieses Projekt. Und natürlich auch über Fachleute, Wissenschaftler und andere kompetente Partner, denen ein Thema auf der Seele brennt, und die dieses gerne vermitteln möchten. Wenden Sie sich an uns! (Tel. 08106/359035).

Studienausweis-Rabatt
Unter dieser Kursnummer erwirbst Du Deinen Studienausweis. Er gilt für die vier Veranstaltungen in diesem Semester. Am besten kommst Du selbst vorbei. Schreibe Deine Adresse darauf und klebe ein Passfoto ein. Bring den Ausweis zu jeder Veranstaltung mit, dann bekommst Du einen Rabatt für die Veranstaltung und einen Stempel in Deinen Studienausweis. Solltest Du Dich über Internet anmelden, bekommst Du den Ausweis bei der ersten Veranstaltung. Wenn Du vier Studienausweise erworben hast, winkt die ''VHS-Ehrendoktor-Würde''. Heb sie also gut auf!

3210 ab Fr, 05.10.12
4 x 15.00-16.00 Uhr € 5,00
Weitere Termine: siehe Kurse 3212-3218
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße 7

Tom und Hacke - Film mit Blick hinter die Kulissen
Achtung: Diese Veranstaltung ist nur zusammen mit dem Film zu buchen, läuft deshalb länger und findet in der Wendesteinstraße 8 statt. Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich!
Nachdem Ihr den Kinderfilm (Prädikat: Besonders wertvoll) angesehen habt, könnt Ihr einen Blick hinter die Kulissen werfen. Der Film spielt 1948 in Bayern und ist eine Adaption von Mark Twains Tom Sawyer. Die Dozentin ist Filmarchitektin/ Szenenbildnerin und hat selbst an dem Film mitgearbeitet. Anhand von Fotomaterial könnt Ihr erfahren, wie ein Film gemacht wird, erfahrt viel Insiderwissen und Anekdoten aus den verschiedenen Abteilungen (Kamera, Regie, Beleuchtung, Kostüm, Ton usw.) die beim Entstehen eines Films mitwirken. Natürlich ist auch Raum für viele Fragen von Euch!

3211 Fr, 05.10.12
15.00-17.45 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8
Didi Richter

Erste-Hilfe für Kinder
Erste-Hilfe lernen heißt Wunden versorgen können, den Notruf und die Lagerung von Verletzten und bewußtlosen Menschen üben. Erste Hilfe ist nicht schwer. Je früher man sich damit beschäftigt, desto selbstverständlicher geht man als Erwachsener damit um.
Anmeldung im Voraus aus organisatorischen Gründen erwünscht.

3212 Fr, 09.11.12
15.00-16.00 Uhr € 4,00
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße 7
Iris Rieger

Warum sind Schlingpflanzen so beweglich?
Wir starten eine interessante Reise ins Innere von höheren Pflanzen. Ihr erfahrt Wissenswertes über die Beweglichkeit der Schlingpflanzen und über die Festigkeit von Bäumen. Außerdem lernt ihr anhand von Bildern, wie z. B. das Holz und seine Gefäße aufgebaut sind und ihr erforscht weitere Elemente des Stammes einer Schlingpflanze und eines Baumes.
Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Buntstifte, Lineal und Radiergummi.
Anmeldung im Voraus aus organisatorischen Gründen erwünscht.

3213 Fr, 30.11.12
15.00-16.00 Uhr € 4,00
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße 7
Barbara Geisler

Das riesengroße Weltall
Wie alles entstand und welche Planeten zu unserem Sonnensystem gehören. Wie sieht es auf ihnen aus und welche Besonderheiten haben sie? Wie groß ist das Weltall eigentlich? Was sind Asteroiden und was Kometen? Was ist der Unterschied zwischen einem Stern und einem Planeten? Wie viele Monde gehören zu unserem Sonnensystem? Wir untersuchen das Leben in der Schwerelosigkeit und machen Experimente zu den Planetenbedingungen wie z. B. das Wetter auf dem Jupiter. Was sind Satelliten und was sind Spiralnebel?
Anmeldung im Voraus aus organisatorischen Gründen erwünscht.

3215 Fr, 25.01.13
15.00-16.00 Uhr € 4,00
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße 7
Christiane Meyerhofer

Anmeldung unter:
08106-359035

Kunst, Literatur, Musik
Literatur, Theater

Literaturkreise

3101 ab Mo, 17.09.12
6 x 20.00-22.15 Uhr € 75,00
Wir treffen uns alle drei Wochen, um Romane, Erzählungen, manchmal auch Sachbücher miteinander zu besprechen. Wichtig dabei ist nicht Ihr literarisches Wissen, sondern Ihre Freude am Lesen. Am Kursabend reden wir über unsere Erfahrungen mit der jeweiligen Lektüre, über unsere Assoziationen und Gefühle. Es ist spannend festzustellen, wie unterschiedlich dasselbe wirkt, von verschiedenen Menschen aufgefasst wird.
weitere Termine: 15.10., 26.11., 17.12., 14.01., 18.02.
Vaterstetten, Bücherei, J.-Strauß-Str. 37
Richard Eckstein

3104 ab Di, 09.10.12
5 x 20.00-22.00 Uhr € 50,00
weitere Termine: 06.11., 04.12., 08.01., 05.02.
Neukeferloh Bürgerhaus, Gemeindebücherei
Gabriele Lotz

3105 ab Mi, 24.10.12
4 x 20.00-22.00 Uhr € 40,00
weitere Termine: 14.11., 12.12., 16.01.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gabriele Lotz

3106 ab Mi, 26.09.12
5 x 20.00-22.00 Uhr € 50,00
Wir lesen Neues, aber gelegentlich auch Klassisches und legen den Schwerpunkt auf Romane. Weitere interessierte Teilnehmer sind herzlich willkommen!
Das Kursprogramm wird am ersten Kursabend ausgewählt. Dabei haben wir uns darauf geeinigt, im Semester zwei gebundene Ausgaben und drei Taschenbuchausgaben zu lesen.
Weitere Termine: 24.10., 28.11., 16.1., 20.2.
Wir starten mit: "Die Sterblichen", Yiyun Li, dtv, ISBN 978-3-423-14096-6
Poing, VHS, Friedensstr. 5
Gaby Roßbach-Lindenthal

Die Welt als Bühne - Theaterkreis

´So gewiss sichtbare Darstellung mächtiger wirkt als toter Buchstabe und kalte Erzählung, so gewiss wirkt die Schaubühne tiefer und dauernder als Moral und Gesetz.´ An dieser Erkenntnis Schillers hat sich bis heute nichts geändert; und das, obwohl das Theater seit einigen Jahrzehnten gefährliche Konkurrenz hat: das Fernsehen. Wer nun nicht mehr fern-sehen, sondern - nach gemeinsamer Vorbereitung - wieder ganz nah am Kunst-Geschehen sein möchte, um sich anschließend mit Gleichgesinnten über das Erlebte auszutauschen, ist zur Beteiligung an diesem Kurs herzlich eingeladen. Das Spektrum der vier Abende wird vom Klassiker bis zur Boulevard-Komödie, vom Bayerischen Staatsschauspiel und den Münchner Kammerspielen bis zum kleinen Privattheater reichen.
Ziel der Entdeckungsreise soll sein, dass Theater häufig eine Lust, manchmal auch eine Last, immer aber eine Bereicherung bedeutet.
Karten sind nicht im Preis inbegriffen!

3107 ab Di, 23.10.12
4 x 19.30-21.45 Uhr € 50,00
weitere Termine: 11.12., 08.01., 05.02.
Vaterstetten, Bücherei, J.-Strauß-Str. 37
Richard Eckstein

Lust auf Kultur?

Haben auch Sie es schon lange nicht mehr geschafft, Kultur in München zu genießen?
Mit Vorbereitung sieht und hört man gleich viel mehr. Dabei orientieren wir uns an den aktuellen Spielplänen der Bayerischen Staatsoper, des Staatstheaters am Gärtnerplatz, des Bayerischen Staatsschauspiels, der Münchner Kammerspiele, des Münchner Volkstheaters und des Metropol-Theaters in Freimann.
Die Abende dienen der Einführung und auch Nachbereitung mit vielen Musikbeispielen und Informationen zu Regie, Interpretation und Geschichte. Hinzu kommen die Aufführungen in München, wobei die Karten in der Gebühr nicht inbegriffen sind!

3109 ab Mi, 17.10.12
4 x 19.30-21.45 Uhr € 50,00
Weitere Termine: 5.12., 9.1., 6.2.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Richard Eckstein

Der Weg des Künstlers...

... ist ein Bestseller der Amerikanerin Julia Cameron. 1992 hat sie darin die Erkenntnisse aus ihren renommierten Kreativitäts-Workshops zusammengefasst: Herausgekommen ist ein Übungsbuch mit einem 12-Wochen- Programm, das Sie auf eine Entdeckungsreise zu Ihrer eigenen Kreativität führt. Schnell kommt man den Mechanismen, die einen blockieren, auf die Schliche.

Susanne Friedmann

Dass in jedem von uns ein Künstler steckt, davon ist Julia Cameron fest überzeugt. Gesellschaftlicher Druck aber hindert uns daran, unsere Talente zu entfalten. Ist etwa ein Buch oder ein Bild nicht perfekt, wird es nicht als "Kunst" anerkannt. Dieser Glaube würde schon im Elternhaus an die Kinder weitergegeben, meint Cameron, und in der Schule dann zementiert. Kein Wunder also, dass niemand mehr auf seinen Instinkt hören mag und nicht mehr wagt, sich einfach mal auszuprobieren und zu sehen, was dabei herauskommt. Es gilt also, sich von eigenen und von gesellschaftlichen Erwartungszwängen zu befreien.
Sie sind herzlich einfgeladen, gemeinsam in einer Gruppe Gleichgesinnter den "Weg des Künstlers" zu gehen und auch Ihre Kreativität zu aktivieren. Als Arbeitsmaterial benötigen Sie nur das Buch von Julia Cameron. Bitte lesen Sie bis zur ersten Kurs-Stunde die einleitenden Seiten 13-47 und machen sich mit der Idee der "Morgenseiten" und des "Künstlertreffs" vertraut.

3114 ab Mi, 10.10.12
13 x 18.15-20.00 Uhr € 120,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Susanne Friedmann

Theaterleseprobe

Leseprobe, so heißt die erste Probenphase am Theater, in der nur am Tisch sitzend das Stück mit verteilten Rollen gelesen wird. Die Schauspieler versuchen die Intentionen der Figuren zu verstehen und langsam ein Bild der Situation zu entwickeln. Auftauchende Fragen werden beantwortet, Beziehungen zwischen Figuren nachgespürt und die lautliche Realisierung des Textes erprobt. Im Theater dauern diese Proben mehrere Tage.
In diesem Kurs sollen aktuelle Spielplanstücke der Münchner Theater auf diese Weise von den Teilnehmern "erprobt" werden. Dabei geht es weniger ums sprachliche Gestalten, als vielmehr um ein intellektuell sinnliches Verstehen des Textes und den Möglichkeiten seiner Realisierung. Im Nachgang schauen wir gemeinsam das Stück an. So wird nicht nur über das Stück gesprochen, sondern jeder entwickelt in der Leseprobe eine ganz eigene Vorstellung im Kopf, die wir dann mit der Inszenierung vergleichen.
Der Kurs umfasst drei Termine Leseprobe am Mittwochabend in Grafing und zusätzlich drei Theaterbesuche jeweils am Freitag oder Samstag in München. Ausgewählt werden ein Klassiker, und zwei Stücke der Moderne bzw. klassischen Moderne aus den Spielplänen der Münchner Theater. Die Theaterbesuche werden in Absprache mit der Kursleiterin von der Gruppe selbst organisiert. Die Karten für die Theaterbesuche sind in der Teilnehmergebühr nicht enthalten. Falls die Texte nicht im Buchhandel oder Bibliotheken erhältlich sind, wird von ausgewählten Szenen eine Kopie erstellt. Erstes Theaterstück: Macbeth (Kammerspiele München). Die Textgrundlage für den ersten Kurstag: Übersetzung von Thomas Brasch erschienen 1992, insel taschenbuch 1440, Broschur, 112 Seiten, ISBN: 978-3-458-33140-7 (Bitte NICHT das Reclamheft lesen, denn die Brasch-Übersetzung weicht doch erheblich von der Schlegel/Tieck Übersetzung ab!)

3118 € 39,00
Mi, 10.10.12 17.30-19.00 Uhr
Mi, 07.11.12 17.30-19.00 Uhr
Mi, 05.12.12 17.30-19.00 Uhr
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG
Paula Bettina Mader

Offener Lesekreis - Schreiben - Lesen - Hören ...

... gehören zusammen. Viele Menschen haben für sich das Schreiben als Ausdrucksmittel entdeckt. Sie schreiben in erster Linie für sich, haben nie daran gedacht, einen Beruf daraus zu machen.
Mit dieser neuen Veranstaltungsform wollen wir Menschen, die schreiben, ein Forum bieten. Doch ebenso wollen wir das Zuhören kultivieren. Wir wollen einen literarischen Dialog initiieren, ohne Zwang zum Erfolg, ohne Angst vor Misserfolg, aus Freude an Texten, Gedanken, Versuchen, Experimenten und Sprache.
Und nun konkret:
Wen wollen wir ansprechen? Menschen, die das Bedürfnis und den Mut haben, ihre Ideen, Texte, Textpassagen oder -fragmente aus der Schublade zu befreien und an die Luft zu lassen, die offen, tolerant und neugierig sind und Lust auf Kommunikation haben.
Zur Organisation: Bitte melden Sie sich an, damit wir uns auf eine Teilnehmerzahl einstellen und einen geeigneten Raum auswählen können.

3119 Fr, 18.01.13
19.00-21.30 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Anke Trutter

Märchen aus Tausendundeine Nacht

Vortrag
Wer kennt sie nicht - die ‘’Märchen aus Tausendundeine Nacht”!? ‘’Tausendundeine Nacht” gehört zu den Klassikern der Weltliteratur und ist nicht nur etwas für Kinder! Im Gegenteil!
Dieser Vortrag beschäftigt sich mit der Frage des Ursprungs und der Geschichte dieser Erzählungen: wo kommen sie her, wie wandelten sie sich und wie kamen sie zu uns?

Zum Schluss wird die Zaubergeschichte von "Maruf" dem Schuhflicker erzählt. Freuen Sie sich auf einen informativen Abend, der Sie gleichzeitig ins Reich der Fantasie führt.
Anmeldeschluss: 15.11.2012

3302 Fr, 23.11.12
19.00-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Marianne Schöninger

Märchen für Kinder

Ab 5 Jahren - Nur in Begleitung Erwachsener, aber es zahlen nur die Kinder
So., 02.12.2012: Märchen in der Adventszeit: ''Das Wasser des Lebens" und ''Schneeweißchen und Rosenrot"
Sa., 15.12.2012: Märchen in der Adventszeit "Die Gänsehirtin am Brunnen" und "Frau Holle"
So., 13.01.2013: Zauber- und Tiermärchen "Kalif Storch" und "Die weiße Schlange"
Sa., 26.01.2013: Orientalisches Märchen " Aladdin und die Wunderlampe"

3303 ab So, 02.12.12
4 x 15.30-16.30 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Marianne Schöninger

Zum Wiederaufbau des Berliner Stadtschlosses

Vortrag mit Beamer
Der Wiederaufbau des Berliner Stadtschlosses - ehemals Sitz der preußischen Könige und der deutschen Kaiser - 1950 auf Befehl des DDR-Regimes unter Walter Ulbricht abgerissen - ist beschlossene Sache.
Mit einer modernen östlichen Fassade und drei weiteren dem Barockschloss nachempfundenen Fassaden einschließlich der Kuppel und des berühmten Schlüterschen Eckrondells soll es Sitz des ''Humboldt-Forums" werden. Es entsteht ein Forum für Kultur, Kunst und Wissenschaft, ein Ort zur Begegnung der Weltkulturen.
Bauherrin ist die Stiftung Berliner Schloss-Humboldtforum. Die Baupläne sind fertig. Im Juni 2012 begannen die Bohrungen für die Fundamente, sie markieren den offiziellen Baubeginn. Ab 2014 wächst das Gebäude in die Höhe, 2019 soll das Humboldtforum eröffnet werden. Der Bund stemmt bei dem größten Kultur-Bauprojekt der Gegenwart 478 Millionen Euro, Berlin steuert 32 Millionen bei, durch Spenden sollen 80 Millionen für die Fassade hereinkommen. Mehr als 20 Millionen an Spenden haben Förderverein und Stiftung bereits eingesammelt.
Dieser Vortrag informiert über den Stand der Entwicklung dieses Bauprojekts, seines Realisierungsplanes und über die zukünftige Nutzung.
Mit dem Vortrag ist auch ein Spendenaufruf verbunden. Die Einnahmen dieses Vortrags kommen zu 3/4 dem Schlossbau zugute. Weitere Spenden sind erwünscht.
Wilfried Gillmeister ist in Berlin aufgewachsen und lebt seit 40 Jahren in Vaterstetten. Er engagiert sich nach dem Wiederaufbau der Dresdner Frauenkirche nun im Rahmen der deutschlandweit organisierten Förderkreise für das Kultur-Bauprojekt in seiner Heimat. Im Frühjahr 2008 fand bereits das erste bayerische Benefizkonzert für den Wiederaufbau des Berliner Schlosses als Humboldtforum in Vaterstetten statt.
Anmeldung unbedingt erforderlich.

3300 Mo, 12.11.12
19.00-21.00 Uhr € 4,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8
Wilfried Gillmeister

Führungen

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Museums-, Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der VHS-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit einen Platz als auch die Möglichkeit Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmermaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können. Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel zwischen 90 - 120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Teilnehmergröße um einige Minuten variieren. Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten. Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.

Kunstgeschichte am Vormittag: Die Renaissance II

In Rom waren vor allem Päpste und Kardinäle Förderer der Baumeister, Maler und Bildhauer. Dies geschah oft weniger aus reiner Liebe zur Kunst oder aus religiösen Erwägungen, als vielmehr aus puren Machtansprüchen.
Gelegentlich werden im Rahmen des Kursablaufes nach Absprache mit der Kursgruppe Stunden auch in Museen gehalten, wobei die Eintrittsgebühren nicht in der Kursgebühr enthalten sind.

3304 ab Do, 04.10.12
14 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dr. Gerard Janssen

"Augenblicke" ist eine neue Reihe für die Bildbesprechung von jeweils einem Kunstwerk. Das ist ein Luxus, den man sich nur leisten kann, wenn man Schatzhäuser wie die Münchner Museen in Reichweite hat: Hinzugehen und sich einfach Zeit zu nehmen für eines von ihnen: eine Stunde, ein Meisterwerk.

Augenblicke - Matthias Grünewald: Die hl. Erasmus und Mauritius

Bildbesprechung in der Alten Pinakothek
Matthias Grünewald ist der spätgotische Maler der Farben, des Visionären und der Passion. Und er hat die grandiose Tafel mit der Begegnung des hl. Erasmus und Mauritius gemalt, die zu den Hauptwerken der Alten Pinakothek gehört. Auf den ersten Blick passt sie so gar nicht zu Klischees, die man mit dem Künstler des Isenheimer Altares verbindet.
1520 Halle: Es ist Reformation. Während Luther wütende Schriften gegen den Ablasshandel verfasst, erschafft sich Kardinal Albrecht von Brandenburg, der mächtigste Kirchenfürst im Heiligen römischen Reich deutscher Nation, im Dom von Halle eines der größten Gesamtkunstwerke seiner Zeit. In seinem Zentrum eine der größten Reliquiensammlungen, das Hallesche Heiltum, oder, in Luthers Worten, der ''Abgott von Halle". Dazu Skulpturen, Tapisserien, Gewänder und - Gemälde der führenden deutschen Künstler: rund 180 Tafeln von Lucas Cranach und seiner Werkstatt, eine von Albrecht Dürer und eine von Matthias Grünewald. Warum gerade diese Tafel mit den heiligen Mauritius und Erasmus für ihn persönlich so wichtig war, dass für sie der ganze Zyklus geändert wurde und er später dafür sorgte, dass sie in seinem Haus in Sicherheit gebracht wurde - lassen Sie sich überraschen.
Der Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: an der Kasse

3306 So, 20.01.13
10.30-12.00 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek
Dr. Anja Sibylle Dollinger

Die Kunstsammlung im Herzoglichen Georgianum in München

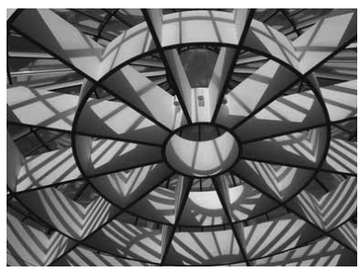
Das Herzogliche Georgianum in München gilt als zweitältestes und einziges staatliches Priesterseminar der Welt. Seine Geschichte blickt auf fünf Jahrhunderte zurück. Wenig bekannt ist, dass sich in dieser theologischen Fakultät eine äußerst wertvolle Kunstsammlung verbirgt. Es verdankt die reichhaltige Sammlung an christlicher Kunst - v.a. Plastik und Malerei - seinem ehemaligen Direktor und Ordinarius Andreas Schmid und gewährt einen guten Einblick in die mittelalterlichen Kunstlandschaften des Allgäus, Bayerisch-Schwabens und Oberbayerns. Das im Hochparterre an der Ludwigstraße eingerichtete Museum beherbergt nahezu 300 Einzelobjekte auf einer Gesamtfläche von 291, 73 m². Neben der Führung durch die Sammlung werden auch die Kirchenräume besucht.
Eintritt von € 3,00 ist in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Prof.-Huber-Platz 1, München

3307 Do, 25.10.12
11.00-12.30 Uhr € 9,00
München
Prof. Dr. Ludwig Mödl und Anneliese Döhring

Die Pinakothek der Moderne

Von der zentralen Rotunde können die einzelnen Sammlungen erschlossen werden. Rotunde und diagonale Achsen sind Zitate anderer prototypischer Museumsbauten (z.B. Schinkels Altes Museum, Axel Schultes' Kunstmuseum in Bonn). Die Sichtbetonfassade setzt sich bewusst vom Ziegelmauerwerk der Alten und vom Naturstein der Neuen Pinakothek ab.
Die Pinakothek der Moderne beherbergt vier voneinander unabhängige Museen, die in dem Rundgang überblicksmäßig gezeigt werden:
* Die Sammlung Moderne Kunst * Die Neue Sammlung - The International Design Museum Munich
* Das Architekturmuseum der Technischen Universität München * Die Grafische Sammlung
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: In der Rotunde

3308 Sa, 17.11.12
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Renate Gassenmeier



Kunst, Literatur, Musik
Kunstgeschichte, Ausstellungsbesuche

Kunstgeschichte - kompakt vor Ort: 5. Semester

Quereinstieg jederzeit möglich!
Mit vier neuen Museumsbesuchen wird der Kurs "Kunstgeschichte vor Ort" fortgesetzt. Die Entwicklung im 19. Jahrhundert steht im Mittelpunkt.
1. Neue Pinakothek: Historienmalerei.
Im 19. Jahrhundert galt die Historienmalerei als Höhepunkt und Krönung der Kunst. Theatralische Inszenierungen, pathetische Wiedergaben von heroischen Taten, großformatige Massenbewegungen waren gefragt und die akademische Ausbildung unterstützte die Repräsentationsbedürfnisse der Auftraggeber.
Mittwoch, 10.10.2012
Treffpunkt: Neue Pinakothek, Barer Straße 29

2. Neue Pinakothek.
Neben der Historienmalerei entwickeln sich andere Kunstgattungen: die sehr populär gewordene Pointenbilder von Carl Spitzweg, die erdgebundenen mythologischen Figuren von Arnold Böcklin, die antikisierend wirkende Idealität von Anselm Feuerbach, der Porträtstil des Gründerzeitmalers Franz Lenbach.
Mittwoch, 07.11.2012
Treffpunkt: Neue Pinakothek, Barer Straße 29

3. Neue Pinakothek.
Die letzte Führung in der Neuen Pinakothek ist der Kunstentwicklung am Ende des 19. Jahrhunderts gewidmet: Pointilismus von Paul Signac, die modernen Ansätze der Skulptur bei Auguste Rodin, der Symbolismus von Ferdinand Hodler, die divisionistische Malweise von Giovanni Segantini.
Mittwoch, 05.12.2012
Treffpunkt: Neue Pinakothek, Barer Straße 29

4. Museum Villa Stuck.
Das kleine Museum gilt als Gesamtkunstwerk des Münchner Künstlerfürsten Franz von Stuck. Die historischen Räumen, der Künstlergarten, bedeutende Werke Stucks werden erläutert.
Mittwoch, 16.01.2013
Treffpunkt: Museum Villa Stuck, Prinzregentenstraße 60
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: jeweils an der Kasse

3310 ab Mi, 10.10.12
4 x 10.15-12.15 Uhr € 36,00
München, Dr. Giovanni D´Andrea

Stilepochen - Kunstgeschichte im Überblick

Was bedeuten Begriffe wie Klassische Antike und Neoklassizismus, Gotik und Renaissance, Barock und Impressionismus? Wie erkennt man die verschiedenen Stilepochen in der Kunstgeschichte? Knapp und präzis, auf das Wesentliche konzentriert, wird eine Antwort auf diese Fragen gegeben. Zwei Mal pro Semester werden Museen in München besucht, und anhand von Bildern und Skulpturen die Merkmale der jeweiligen Zeitepoche, von der Antike bis zur Moderne, erläutert.

Klassische Antike
Anfang des 19. Jahrhunderts setzte Kronprinz Ludwig vor den Toren Münchens, mit dem Königsplatz und seinen Bauten, dem antiken Griechenland und Rom ein Denkmal. Im Isar-Athen sollte die historische Entwicklung der klassischen Kunst in Griechenland und Rom eine neue Heimat finden.
Die Glyptothek beherbergt eine berühmte Sammlung von griechischen und römischen Skulpturen, die typisch für die Bezeichnung Klassische Antike gelten.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3311 Do, 11.10.12
17.45-19.45 Uhr € 9,00
München, Königsplatz 3, Glyptothek
Dr. Giovanni D´Andrea

Spätgotik und Frührenaissance

Altniederländische Maler zeigen im 15. Jahrhundert, an der Schwelle zwischen Mittelalter und Renaissance, wie sich die Kunst mit neuen Inhalten und einer neuen Formsprache entwickelt. Außerdem bringt die Erfindung der Öltechnik eine neue Leuchtkraft in der Malerei.
Gleichzeitig bereiten in Italien Giotto, Fra' Angelico, Masolino da Panicale die Blütezeit der toskanischen Malerei vor.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3312 Di, 13.11.12
17.45-19.45 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek
Dr. Giovanni D´Andrea

Die Sammlung Gunter Sachs

Sonderausstellung in der Villa Stuck
Gunter Sachs war Kunstförderer und Galerist, Dokumentarfilmer und Fotograf und besaß eine riesige Kunstsammlung moderner Kunst, dessen Highlights in dieser Ausstellung präsentiert werden. Zu sehen sind Arbeiten von Yves Klein, Andy Warhol, Tom Wesselmann, René Magritte, Max Ernst und weiteren namhaften Künstlern.
(In Zusammenarbeit mit dem Nachlass Gunter Sachs und dem Institut für Kulturaustausch in Tübingen).
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3321 Fr, 09.11.12
13.00-15.00 Uhr € 9,00
München, Prinzregentenstr. 60, Museum Villa Stuck, Dr. Gerard Janssen

Typographie des Terrors

Sonderausstellung im Stadtmuseum - Plakate als Propaganda im Dritten Reich.
Die Ausstellung zeigt über 100 Plakate aus unterschiedlichen Bereichen wie Politik, Kultur und Wirtschaft, die zwischen 1933 und 1945 in München aufgehängt und zum großen Teil dort auch entworfen und gedruckt wurden. Meist waren es Fachleute wie Ludwig Hohlwein, die mit ihren einprägsamen Plakaten die Massen erreichten und so die nationalsozialistischen Ideen mal auf direkte mal auf subtile Weise verbreiteten.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3322 Fr, 05.10.12
13.00-15.00 Uhr € 9,00
München, St. Jakobs-Platz 1, Stadtmuseum
Dr. Gerard Janssen

Pracht auf Pergament - Schätze der Buchmalerei von 780 bis 1180

Sonderausstellung in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung
Rund 80 Leihgaben höchstrangiger Handschriften aus dem Bestand der Bayerischen Staatsbibliothek sind von Oktober bis Januar 2013 in der Hypokunsthalle zu sehen.
Die kunstvoll verzierten Prachtbände stammen aus der karolingischen, ottonischen und romanischen Zeit und wurden in den besten deutschsprachigen Malzentren und Schreibschulen hergestellt. Kunstvoll verziert mit Gold, Edelsteinen und Elfenbeinreliefs sind sie auch Zeuge der ausgereiften Goldschmiedekunst der damaligen Zeit.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3323 Fr, 11.01.13
13.00-15.00 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle
Dr. Gerard Janssen

Karl Friedrich Schinkel

Sonderausstellung in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung
Architekt und Stadtplaner, Maler und Zeichner, Innenraumdesigner und Bühnendekorateur - all diese Bezeichnungen würden für das Universalgenie Karl Friedrich Schinkel zutreffen!
Wie sein Zeitgenosse C.D. Friedrich drückte auch Schinkel seine politischen Sehnsüchte zunächst in romantischen Bildern aus. Als Baumeister prägte er wie kein anderer die deutsche Architektur, in Berlin, in Potsdam und am Rhein. Dabei beherrschte er sowohl die klassizistische wie die neugotische Formensprache.
In Zusammenarbeit mit dem Kupferstichkabinett der staatlichen Museen in Berlin ist diese Ausstellung entstanden, die erstmals einen Gesamtüberblick über Schinkels Werk verschafft.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3324 Fr, 22.02.13
13.00-15.00 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle
Dr. Gerard Janssen

75 Jahre Haus der Kunst

Sonderausstellung im Haus der Kunst

Als 1937 in dem von Paul Ludwig Troost entworfenen Bau nur deutsche Kunst im Sinne der nationalsozialistischen Kunstpolitik gezeigt wurde und zeitgleich im nahegelegenen Galeriegebäude am Hofgarten die im internationalen Kontext hochgelobten, sogenannten entarteten Künstler diffamiert wurden, war nicht abzusehen, dass eben diese Beckmann, Dix, Klee, Kandinsky, Kirchner, Marc oder Picasso in den 1950er Jahren in dem einstigen Tempel der Deutschen Kunst als Vertreter der rehabilitierten Moderne einziehen würden. Lassen Sie sich die Gelegenheit, seitdem nie gezeigte Nazikunst neben Klassikern der Moderne zu sehen, nicht entgehen. Vergleichen Sie und urteilen Sie selbst, ob erstere endlich aus dem Giftschrank geholt und in Museen präsentiert gehört.

Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3325 Fr, 12.10.12
13.00-15.00 Uhr € 9,00
München, Prinzregentenstraße 1, Haus der Kunst, Dr. Gerard Janssen

Liebe, Sex and Crime im Alten Testament

Viele berühmte Maler bedienten sich des Alten Testaments als Inspirationsquelle für ihre Bilder. Die Werke eines Caravaggios, Dürers, Rembrandts, Rubens, Tizians, Murillos und anderer werden uns helfen, unsere Bibelkenntnisse aufzufrischen. Weder Frömmigkeit noch fester Glaube sind für diesen Kurs erforderlich, wohl aber Neugierde und Toleranz gegenüber menschlichen Stärken und Schwächen.

3326 ab Mo, 05.11.12
3 x 10.30-12.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dr. Gerard Janssen

Alte Meister

Thomas Bernhard erzählt in seinem Buch ''Alte Meister", wie der Musikphilosoph Reger sich jeden Tag ins Wiener Kunsthistorisches Museum begibt, um im Bordone-Saal gegenüber Tintorettos ''Weißbärtigem Mann" stundenlang auf der samtbezogenen Bank zu sitzen und über Gott und die Welt nachzudenken. Humorvoll, manchmal sarkastisch, beschreibt das ''Enfant terrible" der österreichischen Literatur die Auseinandersetzung Regers mit den weltbewunderten Werken der Alten Meister, die gleichermaßen von Museumswächtern, Kunsthistorikern, Schulklassen, Touristen belagert werden.

Auch die Alte Pinakothek in München ermöglicht eine umfangreiche, kunstkritische Begegnung mit altmeisterlichen Gemälden: Rogier van der Weyden, Hans Memling, Albrecht Dürer, Lucas Cranach, Leonardo, Tizian, Tintoretto, Rubens, Rembrandt warten jeden Tag geduldig auf die Besucherströme.

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3330 Di, 16.10.12
17.45-19.45 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek
Dr. Giovanni D´Andrea

Pracht auf Pergament - Schätze der Buchmalerei von 780 bis 1180

Mit rund 80 höchstrangigen Handschriften aus dem Bestand der Bayerischen Staatsbibliothek präsentiert die Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung einen breiten Überblick auf die frühesten Zeugnisse deutscher Buchmalerei. Aufgrund ihrer besonderen Fragilität können diese Werke praktisch nie den Tresor verlassen. Diese Ausstellung bietet nun eine einzigartige Gelegenheit die über 1000 Jahre alten Zeugnisse unseres kulturellen Erbes im Original zu bewundern.

Die Prachtbände aus der karolingischen Zeit, der ottonischen Kunst und der Romanik zählen zu den größten kulturellen und künstlerischen Leistungen ihrer Epochen.

Die beiden ältesten gezeigten Handschriften stammen noch aus der Zeit der letzten bayerischen Agilolfingerherzöge. Die karolingischen Codices aus den Malzentren Salzburg, Tegernsee und Freising zeugen von der hohen Qualität der künstlerischen Produktion im 9. Jahrhundert.

Von der Insel Reichenau, deren Kloster unter Otto III. und Heinrich II. zur kaiserlichen Werkstatt wurde, werden vier weltbekannte luxuriöse Codices gezeigt. Zusammen mit dem Evangeliar aus dem Bamberger Dom gehören diese Bücher seit 2003 zum Weltdokumentenerbe der UNESCO.

Drei herausragende Handschriften kommen aus der Staatlichen Bibliothek Bamberg, darunter die weltberühmte Bamberger Apokalypse.

Für die besondere Stellung Regensburgs als Zentrum für die Herstellung von Prachtcodices sprechen zwei großartige liturgische Handschriften, das Evangelistar der Äbtissin Uta und das Sakramentar Heinrichs II.

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3332 Do, 06.12.12
17.45-19.45 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle
Dr. Giovanni D´Andrea

M wie Mythen, Märchen.....

Es ist immer überraschend zu entdecken, wieviele, wertvolle Kunstwerke in den Depots der Museen schlummern. Wie aus einem Dornröschenschlaf zieht die Ausstellung ''M wie Mythen, Märchen,..." Gemälde aus dem Depot der Neuen Pinakothek ins museale Licht hervor.

In der Kunst des 19. Jahrhunderts, insbesondere der deutschen Kunst, spielen Mythen, Märchen und Sagen eine bedeutende Rolle. Kompositorisch wechseln die Darstellungen zwischen Bilderfolgen erzählender Zyklen und dem Einzelbild, das in der Tradition Carl von Pilotys den dramatischen Höhepunkt festhält. Die Ausstellung zeigt auch Erwerbungen des Kunstsammlers, Literaten, Reisenden und Orientalisten Adolf Friedrich Graf von Schack, die nicht immer in seiner Galerie in der Prinzregentenstraße zu sehen sind.

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3331 Mi, 28.11.12
17.45-19.45 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 29, Neue Pinakothek
Dr. Giovanni D´Andrea

Geschichten im Konflikt: Das Haus der Kunst und der ideologische Gebrauch von Kunst 1937-1955

Die Eröffnung des ''Haus der Deutschen Kunst" am 18.7.1937 jährt sich heuer zum 75. Mal.

Im Bewusstsein seiner Geschichte und seines Erbes als Machtinstrument des Nationalsozialismus zeigt das heutige Haus der Kunst seinen internationalen Kontext. 1937 fanden in München parallel die ''Große Deutsche Kunstausstellung" und die Femeschau ''Entartete Kunst" statt. Gleichzeitig wurden auf der Pariser Weltausstellung im deutschen Pavillon (von Albert Speer gestaltet) das Modell des Hauses der Deutschen Kunst und im spanischen Pavillon Picassos ''Guernica", eine Ikone der Antikriegskunst gezeigt.

Die Ausstellung umfasst die Zeitspanne von 1937 als das Schicksal der europäischen Avantgarde in der Schwebe hing und ihre Verfemung bis hin zum Jahr 1955, als die Avantgarde wieder zu Ansehen kam. 1955 wurde im Haus der Kunst zum ersten Mal das Bild ''Guernica" in Deutschland gezeigt. Gleichzeitig versuchte die ''documenta 1" in Kassel mit Werken von Künstlern, die in der Ausstellung ''Entartete Kunst" abgeurteilt wurden, wieder den Anschluss an die internationale Moderne zu finden. Okwui Enwezor, seit 2011 der neue Leiter im Haus der Kunst als Nachfolger von Chris Dercon sagt: ''Dieses Jahr wird das Haus der Kunst 75 Jahre alt. Der Jahrestag gibt uns Gelegenheit, über das Gebäude nachzudenken - über seine Geschichte, seine Geschichten und darüber, was es heute ist."

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3333 Do, 29.11.12
17.45-19.45 Uhr € 9,00
München, Prinzregentenstraße 1, Haus der Kunst, Dr. Giovanni D´Andrea

Der Architekt

Bauen gehört zu den ältesten Tätigkeiten des Menschen und seit der Antike gilt die Architektur als Mutter der Künste. Trotzdem sind die kulturhistorische Entwicklung der Architektur und die Arbeit des Architekten nicht immer genau bekannt. In einer umfassenden Ausstellung werden die vielen Veränderungen des Berufsbildes vom Baumeister zum Künstler, vom Konstrukteur zum Organisator, sowie das unterschiedliche Verständnis von Aufgabe und Stellung des Architekten in verschiedenen Jahrhunderten, Kulturkreisen und Ländern dargestellt.

Beispiele von der Antike bis zur Gegenwart illustrieren und erklären dabei nicht nur die Geschichte und Bedeutung des Berufs, sondern auch das Verhältnis zum Bauherrn, die Umsetzung von Ideen, die bildliche Selbstdarstellung sowie die Beziehungen zu Literatur, Musik und Theater. Mit Gemälden, Zeichnungen, Fotos, Modellen und Filmen entsteht ein ebenso vielfältiges wie spannendes Bild der Architektur als Kunstgattung und als Berufsstand.

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3334 Do, 17.01.13
17.45-19.45 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 40, Pinakothek der Moderne, Dr. Giovanni D´Andrea

Wie erkenne ich Impressionismus?

Anhand der erlesenen Sammlung der Neuen Pinakothek schärfen wir unseren Blick für die spezifischen Merkmale der impressionistischen Malerei von Manet, Monet, Renoir, Degas, Toulouse Lautrec, Sisley, Liebermann und Corinth.

Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3327 Fr, 23.11.12
13.00-15.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 29, Neue Pinakothek
Dr. Gerard Janssen

Kunst, Literatur, Musik
Kunstgeschichte, Ausstellungsbesuche

Erklär mir den Buddhismus
Von Buddha, Bodhisattva und Lotusblume
Auf dem Treppenaufgang des Museums begrüßt uns ein überlebensgroßer Buddha in goldenem Glanz. In der Großen Buddha-Halle begegnen wir einem Buddha im Lotussitz. Zahlreiche Bodhisattvas sind in der Ausstellung ''Weiter als der Horizont" versammelt. Wer sind dieser Buddha und die Boddhisattvas? Der im 6. Jh. v. Chr. in Nordindien gegründete Buddhismus kam über die Seidenstraße nach Osten und breitete sich in China, Korea und Japan aus. Im Museum für Völkerkunde erkunden wir die Entstehung dieser wichtigen Weltreligion und das Leben des Religionsstifters und machen uns mit der Gedankenwelt des Buddhismus vertraut.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3340 So, 03.02.13
11.30-13.00 Uhr € 9,00
München, Museum für Völkerkunde
Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Rendez-vous mit der Kunst
Wir treffen uns einmal im Monat und unterhalten uns über ausgewählte Kunstwerke in Münchner Museen und Ausstellungen, die in irgendeiner Weise mit Liebe, Partnerschaft und Geschlechterrolle zu tun haben. Zuerst findet eine interaktive Führung statt.
Dann werden die Teilnehmer aufgefordert, Paare bzw. Gruppen zu bilden, und in wechselnder Partnerwahl wird die gemeinsame Bildbetrachtung fortgesetzt. Anschließend gehen wir gemeinsam ins Museumscafé, wo das Gespräch ausklingt oder individuell fortgesetzt wird.
1. Treffen: 13.10.2012, Alte Pinakothek
2. Treffen: 10.11.2012, Neue Pinakothek
3. Treffen: 08.12.2012, Schack-Galerie
4. Treffen: 12.01.2013, Pinakothek der Moderne
5. Treffen: 09.02.2013, Museum Brandhorst
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3342 ab Sa, 13.10.12
5 x 13.00-15.00 Uhr € 45,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek
Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Pracht auf Pergament
Schätze der Buchmalerei von 780 bis 1180
Mit 80 höchstrangigen Handschriften aus dem Bestand der Bayerischen Staatsbibliothek präsentiert die Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung einen Überblick über die ersten Zeugnisse deutscher Buchmalerei: von den Schätzen aus der karolingischen Zeit bis zu den Spitzenwerken der ottonischen Kunst und berühmtesten Werken der Romanik. Die Codices zählen zu den größten kulturellen und künstlerischen Leistungen der Epoche.
Sie werden in dieser Ausstellung zum ersten Mal gemeinsam gezeigt. Die Entwicklung der Buchmalerei, vor allem der Buchmalerei im Süden Deutschlands innerhalb dieser 400 Jahre entfaltet sich so in einer einzigartigen Ausstellung. Der weltweit einmalige Schwerpunkt im reichen Handschriftenfundus der Bayerischen Staatsbibliothek wird so der Öffentlichkeit eindrucksvoll dargestellt.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3344 Do, 15.11.12
15.00-16.30 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle
Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Teppiche aus Marokko - Inspirationen der Moderne
Die Sammlung Jürgen Adam
Marokkanische Teppiche faszinierten im frühen 20. Jahrhundert Künstler wie Wassily Kandinsky und Le Corbusier und lassen uns heute an Mark Rothko oder Cy Twombly denken. Die Auseinandersetzung mit der islamisch geprägten Kultur Nordafrikas und den Teppichen aus Marokko führt somit zu den Wurzeln für die Kunst der europäischen Avantgarde. Das islamische Verbot figurativer Darstellungen führte bei den Berbern im Maghreb zu radikaler Abstraktion und einem völlig freien, in unseren Augen modern anmutenden Umgang mit Farben und Formen.
Die Ausstellung konzentriert sich auf die Sammlung des Münchner Architekten Jürgen Adam, eine der weltweit bedeutendsten Privatsammlungen marokkanischer Nomadenteppiche.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3346 So, 09.12.12
11.30-13.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 40, Pinakothek der Moderne, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Ends of the Earth - Art of the Land bis 1974
"Ends of the Earth: Art of the Land bis 1974" ist die erste große historisch-thematische Ausstellung zur Land Art - dem Unterfangen, sich die Erde als künstlerisches Medium nutzbar zu machen und Arbeiten an entlegenen Schauplätzen, weitab vom üblichen Kontext zu zeigen.
Der Impuls zur Land Art kam in den 1960er-Jahren gleichzeitig von verschiedenen Seiten. ''Ends of Earth" zeigt die frühen Jahre künstlerischen Experimentierens und endet Mitte der 1970er-Jahre, bevor Land Art zu einer institutionalisierten Kategorie wurde. Die Ausstellung bietet einen umfassenden Überblick über die Komplexität des gesellschaftlichen und politischen Engagements der frühen Land Art im Kontext ihrer historischen Gegebenheiten.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3348 Sa, 19.01.13
13.00-14.30 Uhr € 9,00
München, Prinzregentenstraße 1, Haus der Kunst, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Pieter Breughel - Schlaraffenland
Für Kinder im Grundschulalter
Auf diesem Bild gibt es so viel zu entdecken! Wie gelangt Ihr ins Schlaraffenland? Wer wird König? Wie sieht hier ein Zaun aus? Wir unternehmen eine Reise ins Schlaraffenland und trauen unseren Augen kaum.
Eine spielerische Kunstführung für Kinder mit praktischem Teil.
Bitte mitbringen: Din A 4 Papier und Buntstifte
Achtung: Erwachsene zahlen keine Kursgebühr, aber Eintritt ins Museum. Kinder zahlen eine Kursgebühr, aber keinen Eintritt ins Museum. Die Kinder dürfen nur in Begleitung eines Erwachsenen ins Museum.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3350 So, 14.10.12
10.15-11.45 Uhr € 7,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek
Didi Richter

Die Entwicklung der Moderne bis zur Pop Art
Ein Streifzug durch das Brandhorst Museum
für Kinder im Grundschulalter
In dieser Kinderführung erfahrt Ihr: was hat ein Schuh im Museum zu suchen? Wieso ist Schrott nicht auf dem Schrottplatz? Wie ist es möglich, zu malen ohne etwas zu sehen? Ihr dürft es selber ausprobieren im praktischen Teil! Einen Ausflug ans Mittelmeer werden wir genauso machen, wie einen Besuch an einem Iglu. Ihr werdet staunen, was die zeitgenössische Kunst alles zu bieten hat!
Bitte mitbringen: Din A 4 Papier und Buntstifte
Treffpunkt: Kassenbereich
Achtung: Erwachsene zahlen keine Kursgebühr, aber Eintritt ins Museum. Kinder zahlen eine Kursgebühr, aber keinen Eintritt ins Museum. Die Kinder dürfen nur in Begleitung eines Erwachsenen ins Museum.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3352 So, 20.01.13
10.15-11.45 Uhr € 7,00
Museum Brandhorst, Kunstareal, Didi Richter

Expressionismus - Der Blaue Reiter in München
Für Kinder im Grundschulalter
Was hat Kunst mit Musik zu tun? Wo sind die Dinge versteckt? Die leuchtenden Bilder dieser Künstlerfreunde, die wir bestaunen wollen, sprechen Kinder besonders an. Wir tauchen ein in ihre Farbenwelt, und hören Farben
klingen! Gemeinsam entdecken wir die leuchtend farbigen Bilder der Künstlergruppe ''Der Blaue Reiter". Ihr dürft selber ausprobieren, wie Eure Farben auf dem Papier ins Leuchten kommen!
Bitte mitbringen: Din A 4 Papier und Buntstifte
Treffpunkt:
Infostand der Pinakothek der Moderne
Achtung: Erwachsene zahlen keine Kursgebühr, aber Eintritt ins Museum. Kinder zahlen eine Kursgebühr, aber keinen Eintritt ins Museum. Die Kinder dürfen nur in Begleitung eines Erwachsenen ins Museum.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3354 So, 11.11.12
10.15-11.45 Uhr € 7,00
München, Barer Straße 40, Pinakothek der Moderne, Didi Richter

Impressionisten: Manet und Monet - Bilder aus Licht
Für Kinder im Grundschulalter
Liebt auch Ihr das Wasser? Sind im Schatten alle Katzen grau? Malerschicksale und Entwicklung könnt Ihr in einer Spurensuche im Museum aufspüren! Wie kleine Detektive dürft Ihr Rätsel lüften. Der Impressionismus: damals hart umkämpft, heute heiß geliebt! Welch enormen Schritt in die Moderne diese Maler genommen haben, möchte ich in dieser Führung für Kinder spielerisch erlebbar machen.
Bitte mitbringen: Din A 4 Papier und Buntstifte
Achtung: Erwachsene zahlen keine Kursgebühr, aber Eintritt ins Museum. Kinder zahlen eine Kursgebühr, aber keinen Eintritt ins Museum. Die Kinder dürfen nur in Begleitung eines Erwachsenen ins Museum.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kassenbereich

3356 So, 02.12.12
10.15-11.45 Uhr € 7,00
München, Barer Straße 29, Neue Pinakothek
Didi Richter

Besuch beim Geigenbauer

Sie interessieren sich nicht nur für Musik, sondern auch dafür wie eine Geige, eine Viola, ein Cello oder ein Bass gebaut werden?
Bei dieser Führung durch die Meisterwerkstatt Winfried Michael erfahren Sie alles über die Geschichte der Geige, ihren Bau oder auch die Restaurierung eines solchen Instruments. Die dazu benötigten Werkzeuge werden Ihnen gezeigt und vorgeführt. Ihre Fragen werden von fachkundiger Seite beantwortet und auch einige wertvolle Streichinstrumente sind zu besichtigen.
Treffpunkt: Hildegardstr. 6, Eingang Stollbergstr.

3450 Mi, 14.11.12
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Meisterwerkstatt für Geigenbau Winfried Michael

500 Jahre Deckenfresko der Sixtinischen Kapelle

die Genese eines genialen Kunstwerkes!
Vortrag mit Beamer
Täglich starren Tausende an die Decke und können es nicht fassen, was da vor 500 Jahren entstanden ist. Wie konnte ein derart gewaltiges Werk geschaffen werden, das in seiner Farbenpracht unvergleichlich ist!
Als am 31. Oktober 1512 bei der Vesper am Vorabend von Allerheiligen das Deckenfresko enthüllt wurde, empfanden das alle als eine Sensation und das Rätselraten hält bis heute an über Sibyllen und Propheten, über den Künstler und den Papst.
Anmeldeschluss: 11.10.2012

3360 Do, 18.10.12
19.00-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Alois Uhl

Die Medici - vom Bankhaus an die Schalthebel der Macht

Vortrag mit Beamer
Lorenzo der Prächtige, Stadtherr in Florenz kann die Krise seines Bankhauses bewältigen durch eine gezielte Heiratspolitik. Seine Tochter Maddalena de'Medici wird Ehefrau des Papstsohnes Franceschetto Cibo und damit wird Lorenzo Bankier des Papstes, der wiederum den jungen Medici Giovanni mit seinen siebzehn Jahren zum Kardinal erhebt. Als dieser schließlich 1513 als Leo X. den Papstthron besteigt und sein Cousin ebenfalls die päpstliche Tiara erringt, da sind die florentinischen Kaufleute ganz oben angekommen und können mit Alessandro den ersten erblichen Herzog ins Amt heben und damit sind sie fest etabliert und zwei Medici-Frauen sind berühmt als französische Königinnen.
Anmeldeschluss: 10.01.2013

3362 Do, 17.01.13
19.00-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Alois Uhl

African Percussion - Djembé / Basstrommeln

Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Mittelstufe
Wer Feuer gefangen hat und/oder bereits über etwas Spielpraxis verfügt, ist hier richtig.
Wir vertiefen unsere Spieltechnik und erarbeiten einen komplexen Rhythmus mit Basstrommelfiguren, Breaks und Solofiguren. Improvisation und Hörbeispiele werden mit einfließen. Der grundlegende Anschlag und die Spieltechniken sollten bekannt sein.
Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, ob eine Djembé benötigt wird!

3436 So, 11.11.12
10.00-17.00 Uhr € 34,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Anja-Susann Huber

Zum 150. Geburtstag von Claude Debussy

''Brückentier" zwischen Romantik und Moderne
Vortrag mit zahlreichen Klang- und Videobeispielen.
Am Konservatorium hatte er sich den Ruf erworben, ein ''gefährlicher Revolutionär" zu sein. Und tatsächlich war Claude Debussy (1862-1918) schon vor der legendären Uraufführung des ''Prélude à l'après-midi d'un faune" im Jahr 1894 ein veritabler Erneuerer der musikalischen Sprache. Seine musikalische Herkunft verleugnete er keineswegs: die chromatische Harmonik von Wagners Musikdrama ''Tristan und Isolde" und die Klangwelt des Bühnenweihfestspiels ''Parsifal". Daraus speist sich Debussys einzige Oper (nach einem Schauspiel Maurice Maeterlincks), der auf Samtpfoten daherkommende Psychothriller ''Pelléas und Mélisande" - ein bis zum heutigen Tag noch nicht wirklich als solcher erkannter und gewürdigter Meilenstein der Musiktheatergeschichte.
Anmeldung unbedingt erforderlich.
Anmeldeschluss: 17.09.2012

3460 Do, 04.10.12
19.30-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Richard Eckstein

Lebendige Gitarre für Erwachsene und Jugendliche

Sie singen gerne?
Wenn Sie sich jetzt noch auf der Gitarre begleiten könnten, das wäre doch super, oder?
In diesem Workshop wird gezeigt, wie man mit den verschiedensten einfachen Techniken ans Ziel kommt. Man braucht keine langatmigen Noten oder Tonleitern zu lernen. Nur Akkorde, das sind Griffbilder für die linke Hand. die sich regelmäßig wiederholen und die man sich schnell merken kann. Dazu wird mit der rechten Hand ein Rhythmus gezupft oder geschlagen.
Sie lernen, wie man Songs für das Lagerfeuer oder einfach sich allein begleitet - eben einfach Gitarre spielen zum eigenen Gesang. Langeweile ist dabei ein Fremdwort, es geht von Anfang an zur Sache, Action pur. Folk, Waltz, Country, Rock, es wird einiges geboten.
Am Ende des Workshops ist im Normalfall jeder Teilnehmer in der Lage, einige wichtige Akkorde und verschiedene Rhythmen zu spielen. Singen muss hier übrigens kein anderer als der Kursleiter....
Mitzubringen wären lediglich eine spielbereite Gitarre und die Lust auf etwas Neues, Wunderbares - die eigene Musik.

3430 € 60,00
Sa, 08.12.12 10.00-12.00 Uhr
So, 09.12.12 10.00-12.00 Uhr
Sa, 15.12.12 10.00-12.00 Uhr
So, 16.12.12 10.00-12.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christian Pahlke

3431 € 60,00
Sa, 08.12.12 12.15-14.15 Uhr
So, 09.12.12 12.15-14.15 Uhr
Sa, 15.12.12 12.15-14.15 Uhr
So, 16.12.12 12.15-14.15 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christian Pahlke

Klavier
Hirsch
...die klangvolle Adresse für hohen Anspruch
in allen Preisklassen ! - Stimmungen / Reparaturen
Lindwurmstraße 1 • 80337 München • Tel.: 260 95 23
Fax: 26 59 26 • Internet-Adresse: www.klavierhirsch.de

Kunst, Literatur, Musik Studium Generale

Studium Generale an der vhs Vaterstetten

Das Studium generale ist ein allgemein bildender Lehrgang, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern grundlegende Informationen aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften vermittelt. Ziel ist es, den persönlichen Bildungsprozess anzuregen und zu vertiefen.
Im 1. und 2. Semester erhalten die Teilnehmer eine Einführung in vier bzw. fünf verschiedene Themenbereiche à drei Nachmittagen. Ab dem 3. Semester werden die Teilnehmer das Programm nach eigenen Wünschen und Interessen mitgestalten. Vorgesehen sind Themen aus den Wissensgebieten Geschichte, Philosophie, Recht, Politik, Naturwissenschaft, Heilkunde, Psychologie, Literatur, Musik und Kunstgeschichte.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Quereinstiege sind jederzeit möglich...

2. Semester

Recht: 1.10.-15.10.
Aufbau und Aufgaben des Rechtsystems
Grundzüge des Verfassungsrechts: Staatsaufbau und Grundrechte
Strafrecht: Grundzüge, dargestellt an Beispielen
Bürgerliches Recht im System des BGB, Anspruchsvoraussetzungen und Rechtsfolgen
(Brigitte Bencker)

Musikgeschichte I: 5.11.-19.11.
Epochale Einschnitte/Phänomene in der Musikgeschichte - ihre möglichen Ursachen und Wirkungen: die Entstehung der Oper, die Wiener Klassiker (Haydn, Mozart, Beethoven, Schubert) und die Komponisten an der Wende zur Atonalität (Mahler, Strauss, Pfitzner, Schönberg) - Basisinformationen und Klangbeispiele.
(Richard Eckstein)

Einführung in die Literatur: 3.12.-17.12.
In der Einführung erhalten die Hörer einen literaturhistorischen Abriss von Barock bis ins 20. Jahrhundert, der mit ausgewählten Texten illustriert wird. Die Erklärung literarischer Fachbegriffe sowie die Darstellung biografischer Daten einzelner Autoren ergänzen diesen Abriss.
(Ingeborg Röck)

Kommunikation: 7.1.- 21.1.
Wie kann es nur passieren, dass ich manchmal nicht richtig verstanden werde?
Habe ich die falschen Worte gewählt?
Denkt mein Gesprächspartner ganz anders als ich?
Was passiert da zwischen Sender und Empfänger einer Botschaft?
Welche Abläufe und Muster stecken dahinter und wie kann ich mit diesem Wissen mit anderen Menschen besser kommunizieren und schon im Vorfeld unnötige Konflikte vermeiden.
Wir schauen uns verschiedene Theorien (4-Ohren -Modell, Transaktionsanalyse, Verhaltensmodelle, etc.) an und machen sie uns an Beispielen und einem Planspiel deutlich.
(Jens Tischer)

3223		ab Mo, 01.10.12
12 x	19.00-21.00 Uhr	€ 99,00

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links

9. Semester

Bionik: 26.9.-24.10. (3.10.frei!)
Unter 'Bionik' versteht man ein Zusammenspiel von 'Bio'logie und Tech'nik'. In zahlreichen Bereichen unseres alltäglichen Lebens wenden wir die Vorbilder aus der Natur an. Wir finden Beispiele in der Architektur, betrachten den Klettverschluss, den Lotuseffekt von Oberflächen und vielerlei andere interessante Anwendungen.
(Astrid Holler)

Biologie II: 7.11.-28.11.
* Der Aufbau der Pflanzenzelle * Die Photosynthese * Die Atmung (aerob u. anaerob) * Die Nahrungskette (Produzenten, Konsumenten, Destruenten) * Kohlenstoffkreislauf * Stickstoffkreislauf * Aufbau und Funktion der Enzyme * Aufbau der tierischen Zelle * Zellteilung (Mitose)
(Peter -Klaus Beyer)

Chemie im Alltag: 9.1.-30.1.
Warum löst die Essigsäure den Kalk auf? Warum rostet Eisen? Was passiert bei einem Sonnenbrand? - Reaktionstypen, chemische Bindungen, das chemische Gleichgewicht.
Was ist im Joghurt "rechtsdrehend"? Warum riechen Zitronen anders als Orangen? - Chiralität, Optische Aktivität, Strukturformeln.
Von der Glühlampe zur LED - Lichterzeugung, Elektromagnetisches Spektrum, Einführung in die Spektroskopie
Erdöl, Polymere, Haushaltschemie, Nährstoffe - Organische Chemie im alltäglichen Leben.
(Dr. Angelika Wurlitzer)

3226		ab Mi, 26.09.12
12 x	9.30-11.30 Uhr	€ 99,00

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links

12. Semester (Poing)

Franz Kafka - Bertold Brecht: 10.10.-7.11.
Zwei Solitärgestalten der deutschen Literatur, die, ihrer Zeit voraus, in ihrem Werk formuliert haben, was bis auf den heutigen Tag der Literatur bzw. dem Theater wichtige Impulse gibt. Neben einem biografischen Abriss wird anhand ausgewählter Textbeispiele die Sonderstellung beider Autoren aufgezeigt.
(Ingeborg Röck)

Kunstgeschichte vor Ort: 14.11.-5.12.
Achtung: von 14.00-16.00 Uhr
Pinakothek der Moderne und Museum Brandhorst
Die Kunst im 20. Jahrhundert steht im Mittelpunkt von vier Führungen durch die Pinakothek der Moderne und das Museum Brandhorst, zwei Kunsttempel, die mit ihrer modernen Architektur das Münchner Museumsareal prägend verändert und ergänzt haben.

14.11.: Klassische Moderne
Ein Streifzug durch die klassische Moderne mit ihren unterschiedlichsten Erscheinungen: Fauvismus, Kubismus, Die Brücke, Der Blaue Reiter, Expressionismus, Futurismus, Neue Sachlichkeit, Surrealismus. Es ist die Zeit von Pablo Picasso, Ludwig Kirchner, Wassily Kandinsky, Franz Marc, Max Beckmann, Max Ernst.
Treffpunkt: Pinakothek der Moderne, Barer Strasse 40, München.

21.11.: Zeitgenössische Moderne
Auch die Kunstströmungen in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts bieten eine Vielzahl von Begriffen, die eine Herausforderung verlangen: Abstrakter Expressionismus, Action Painting, Pop Art, Concept Art, Minimal Art. Als Protagonisten gelten Willem de Kooning, Andy Warhol, Carl Andre, Donald Judd, Dan Flavin, Joseph Beuys.
Treffpunkt: Pinakothek der Moderne, Barer Strasse 40, München.

28.11.: Museum Brandhorst
Als 2009 das Museum Brandhorst eröffnet wurde, ging ein gewagter Traum in Erfüllung: Udo und Anette Brandhorst konnten als private Kunstsammler ihre Schätze in einem eigenen Haus einem breiten Publikum präsentieren. Der erste Rundgang ist den Schwerpunkten der Sammlungen gewidmet.
Treffpunkt: Museum Brandhorst, Theresienstraße 35a, München.

5.12.: Museum Brandhorst: Cy Twombly
Das erste Stockwerk im Museum Brandhorst ist nur einem einzelnen Künstler reserviert: Cy Twombly. Eine über vier Jahrzehnte dauernde Auseinandersetzung mit den Werken des amerikanischen Künstlers hat die Sammlerleidenschaft von Udo und Anette Brandhorst entscheidend herausgefordert.
Treffpunkt: Museum Brandhorst, Theresienstraße 35a, München.

Treffpunkt: jeweils an der Kasse.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
(Giovanni d'Andrea)

Einführung in die Philosophie und philosophisches Denken: 9.1.-30.1.
Freundschaft mit der Wahrheit von Parmenides bis Platon * Kant und der kritische Weg in der Philosophie * Was soll ich tun? Eine der großen Weltfragen der Philosophie * Die Sorge um sich selbst, von der Antike bis in die Gegenwart
(Karin Petrovic)

3225		ab Mi, 10.10.12
12 x	15.00-17.00 Uhr	€ 99,00

Poing, VHS, Friedensstr. 5

13. Semester (Poing)

Bionik: 2.10.-23.10.
Unter 'Bionik' versteht man ein Zusammenspiel von 'Bio'logie und Tech'nik'. In zahlreichen Bereichen unseres alltäglichen Lebens wenden wir die Vorbilder aus der Natur an. Wir finden Beispiele in der Architektur, betrachten den Klettverschluss, den Lotuseffekt von Oberflächen und vielerlei andere interessante Anwendungen.
(Astrid Holler)

Barock in München: 6.11.-27.11.
Die europäischen Großmachtträume der Wittelsbacher Kurfürsten blieben flüchtig in der politischen Geschichte, wurden jedoch in der Residenzstadt München in Bauwerken verewigt. Kunstwerke des 17. und 18. Jahrhunderts führen uns in die Zeit des fürstlichen Absolutismus.
6. und 20.11.2012 in Poing

13.11. 10.00 Uhr: Von der Theatinerkirche zur Asamkirche mit Blick auf den Palastbau.
Treffpunkt Odeonsplatz

27.11. 10.00 Uhr: Besuch der wichtigsten Repräsentationsräume und der Gartenanlage mit Blick auf das Kanalsystem.
Treffpunkt Schloss Schleißheim, Neues Schloss, Kasse
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
(Dr. Beatrice Trost)

Wolfgang Amadeus Mozart - Leben und Werk: 8.1.-29.1.2013
Wunderkind und verkanntes Genie? Als Wolfgang Amadeus Mozart 1791 im Alter von 35 Jahren starb, hinterließ er rund 600 Werke. Allein im letzten Lebensjahr komponierte er neben kleineren Stücken die Opern ''La clemenza di Tito'' und ''Die Zauberflöte'', das Klarinettenkonzert A-Dur sowie das Requiem, über dessen Vollendung er an ''hitzigem Frieselfieber'' verstarb. In gebotener Kürze soll eine Gesamtschau über den Menschen und Musiker Mozart erfolgen. Zur Behandlung kommen Themen wie ''Kindheit und Jugend in Salzburg'', ''Das Reisen'', ''Freie Existenz in Wien'', ''Sterben und Nachleben''. Natürlich bleiben musikologische und musikgeschichtliche Aspekte nicht außen vor, sondern werden anhand zahlreicher Klangbeispiele erläutert.
(Richard Eckstein)

3224 ab Di, 02.10.12
12 x 9.00-11.00 Uhr € 99,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5

16. Semester

Historische Stadtführungen: 1.10.-22.10.
1.10.2012: Einführung in die Münchner Stadtgeschichte
Treffpunkt: Grundschule Wendelsteinstraße 8

8.10. 2012: Historische Führung durch die Münchner Altstadt
Treffpunkt: Marienplatz a.d. Mariensäule

15.10. 2012: Führung vom Marienplatz bis zum Stachus mit Besuch der Wittelsbachergruft in der Michaelskirche
Treffpunkt: Marienplatz an der Mariensäule

22.10. 2012: Führung vom Königsplatz bis zum Odeonsplatz über das Königreich Bayern
Treffpunkt: Königsplatz, Eingang Glyptothek,
(Paul Gaedtke)

Weltreligionen: 5.11./19.11./3.12./17.12.
Religionen sind in ganz bestimmten Kulturen und Regionen dieser Erde unterschiedlich entstanden und haben sich in dieser Kultur entwickelt. So war es für Menschen unseres Kulturkreises normal, dem Christentum anzugehören. Alles andere war eher fremd. Heute können wir in einem Großraum wie München jede denkbare Religion finden und auch praktizieren. Alles ist möglich und vieles ist vorhanden - eine erste Orientierung gibt dieser Kurs.
(Rudolf Forstmeier)

Die Geschichte der Oper: 7.1.-28.1.2013
Figuren, die ihre Gefühle besingen statt zu sprechen. Eigentlich unmöglich. Doch nach wie vor stellt die vor mehr als 410 Jahren erfundene Kunstgattung Oper ihre ungebrochene Attraktivität und Faszination unter Beweis. Besprochen werden die Anfänge in Florenz, Claudio Monteverdis erste Meisterwerke, Barockopern, in denen Kastraten die Bühne beherrschten, das Besondere an Mozarts Bühnenwerken, der Belcanto, das Repertoire des 19. Jahrhunderts und die klassische Moderne. Mit zahlreichen Klang- und Videobeispielen!
(Richard Eckstein)

3221 ab Mo, 01.10.12
12 x 16.15-18.15 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links

16. Semester

Musikgeschichte II: 2.10.-23.10.
Epochale Einschnitte/Phänomene in der Musikgeschichte - ihre möglichen Ursachen und Wirkungen: die Barock-Oper, deutsche Romantik (Schubert, Mendelssohn Schumann, Brahms, Liszt, Bruckner) und die Bedeutung der Ballett-Musik für die kompositorische Entwicklung im 20. Jahrhundert - Basisinformationen und Klangbeispiele.
(Richard Eckstein)

Kunstgeschichte - Kompakt - Vor Ort: 6.11.-27.11.
Das Wintersemester bietet erneut die Möglichkeit, die Entwicklung der Kunst- und Kulturgeschichte, von der Antike bis in die moderne Zeit, ''vor Ort'' kennen zu lernen und zu vertiefen. Die chronologische, spannende Reise durch die Kunstgeschichte wird mit vier neuen Führungen in der Alten Pinakothek fortgesetzt.

6.11.: Die venezianische und die Barockmalerei in Italien.
Nach der Blütezeit der toskanischen Kunst im 15. Jahrhundert sind es Giorgione, Tizian, Tintoretto, die Brüder Carracci, Guido Reni, die die Entwicklung der Malerei im 16. und 17. Jahrhundert in Italien fortsetzten.
Treffpunkt: Alte Pinakothek, Barer Strasse 27

13.11.: Die deutsche Kunst im 16. Jahrhundert.
Weltbekannte Meisterwerke von Hans Holbein, Albrecht Dürer, Albrecht Altdorfer, Lucas Cranach, Matthias Grünewald zeigen die Entwicklung der deutschen Malerei im 16. Jahrhundert.
Treffpunkt: Alte Pinakothek, Barer Strasse 27

20.11.: Die niederländische Kunst im 17. Jahrhundert.
Die Kunstwerke von Peter Paul Rubens, Anthonis van Dyck, Rembrandt, Frans Hals bilden Höhepunkte in den Sammlungen der Alten Pinakothek.
Treffpunkt: Alte Pinakothek, Barer Strasse 27

27.11.: Europäische Kunst im 18. Jahrhundert.
Als Abschluss der Streifzüge in der Alten Pinakothek werden die Gemälde des 18. Jahrhunderts, die weitere Entwicklung der Kunstgeschichte in Europa vor dem Umbruch der Französischen Revolution und der Romantik erläutert.
Treffpunkt: Alte Pinakothek, Barer Strasse 27

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkte: jeweils im Kassenbereich
(Dr. Giovanni d'Andrea)

Literatur nach 1945: 4.12.-8.1.2013
Die deutsche Nachkriegsliteratur hat 1945 keineswegs mit einer ''Stunde Null'' begonnen. Im chronologischen Überblick wird daher aufgezeigt, wie sich die Aufarbeitung der traumatischen deutschen Themen in Ost und West gestaltet. Als Zeitzeugen dieses Prozesses werden auch die persönlichen Leseerfahrungen der Teilnehmer stärker zum Tragen kommen. Mit ausgewählten Textbeispielen sollen die literaturhistorischen Fakten belegt werden.
(Ingeborg Röck)

3222 ab Di, 02.10.12
12 x 14.00-16.00 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links

17. Semester

Heinrich Heine: 1.10.-22.10.
''Denk ich an Deutschland in der Nacht ...'' ist wohl eine der bekanntesten Zeilen aus der Feder Heinrich Heines. Sein Leben und Werk ist Gegenstand der vier Vorlesungsnachmittage. Dabei gilt es den Romantiker, den Reiseschriftsteller, den politischen Barden, den galanten Liebhaber und mehr zu entdecken.
(Ingeborg Röck)

Kunstgeschichte kompakt in der Neuen Pinakothek: 5.11.-19.11.
1853 wurde die Neue Pinakothek in München eröffnet, ein Museum, das als erstes weltweit ausschließlich der damaligen zeitgenössischen Malerei gewidmet war. Auch heute konkurriert die Aktualität der Sammlungen mit vergleichbaren Museen, wie zum Beispiel des Musée d'Orsay in Paris oder der Alten Nationalgalerie in Berlin.

5.11.: Klassizismus und Romantik.
Das Motto der Neuen Pinakothek lautet: ''Das 19. Jahrhundert neu entdecken''. Verschiedene Strömungen bestimmen die Kunst: Klassizismus, Romantik, die Deutsch-Römer, die Nazarener. Die Künstler bewegen sich zwischen Akademismus und einer neuen Auseinandersetzung mit Natur und Gefühlen.
Treffpunkt: Neue Pinakothek, Barer Strasse 29

12.11.: Historienmalerei.
Im 19. Jahrhundert galt die Historienmalerei als Höhepunkt und Krönung der Kunst. Theatralische Inszenierungen, pathetische Wiedergaben von heroischen Taten, großformatige Massenbewegungen waren gefragt und die akademische Ausbildung unterstützte die Repräsentationsbedürfnisse der Auftraggeber.
Treffpunkt: Neue Pinakothek, Barer Strasse 29

19.11.: Impressionismus.
Neue Wege werden eröffnet: Wiedergabe von flüchtigen Augenblicken, Versessenheit auf Licht, atmosphärische Stimmungen, Destabilisierung der Formen, Befreiung der Farbe. Der Impressionismus war zuerst Provokation und Herausforderung. Heute jedoch bieten die Bilder der impressionistischen Künstler eine Begegnung mit Licht und Farbe, die immer wieder Begeisterung hervorruft.
Treffpunkt: Neue Pinakothek, Barer Strasse 29

Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten!
Treffpunkt jeweils im Kassenbereich
(Dr. Giovanni d'Andrea)

Deutsche Geschichte: 7.1.-4.2.2013
Seit dem Sieg Preußens über Österreich fürchtete Frankreich um seine Vormachtstellung in Europa. Über die Frage der Neubesetzung des spanischen Throns durch einen Hohenzollernprinzen kam es schließlich zum Krieg, der am 18. Januar 1871 in Versailles zur Reichsgründung führte. Die nationale Begeisterung überdeckte die tiefen inneren politischen und sozialen Gegensätze. Die Arbeiterbewegung radikalisierte sich, Bismarcks Sozialpolitik vermochte sie nicht mit dem Reich zu versöhnen.
(Dr. Gerard Janssen)

3220 ab Mo, 01.10.12
12 x 14.00-16.00 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links

Kunst, Literatur, Musik vhs-Ausstellungen

Kunstausstellungen an der Volkshochschule Vaterstetten

Unter dem Begriff "Kunstausstellungen im Winkelbau der VHS" und "Studioausstellungen an der Volkshochschule" möchte die VHS Vaterstetten ihr Ausstellungsrepertoire unterscheiden:
Die Kunstausstellungen im Winkelbau zeigen Werke von professionellen Künstlern, die der VHS in irgendeiner Form nahe stehen, sei es als Dozent als auch einer anderen Verbindung zur VHS. Die Einführungen bei der Vernissage werden unter dem Aspekt des kunstgeschichtlichen Hintergrundes von der Kunsthistorikerin Gabriele Bach gehalten.
Die Studioausstellungen der VHS zeigen die Werke von Dozenten der VHS und/oder ihren Teilnehmern. Die Einführungen bei der Vernissage heben als Schwerpunkt das kreative Element der Ausstellungen hervor und dienen dazu die Person des Dozentens und sein Werk bekannt zu machen, sowie das kreative Schaffen unserer Teilnehmer zu zeigen und Lust aufs Malen zu vermitteln.
Manchmal ergeben sich aus diesem Grund Überschneidungen, so dass Dozenten unserer VHS durchaus unter beiden Rubriken zu finden sind, was aber für die Würdigung ihrer Werke völlig unerheblich ist.

Der Mensch im Portrait (18.10.- 18.12.2012)

„Otto" gemalt von Lore Walcher (Aquarell).

Studioausstellung in der Geschäftsstelle der VHS Vaterstetten
Ein Portrait zu zeichnen und zu malen, ist die größte Herausforderung, der sich ein Künstler stellen muss. Hier kommt es nicht nur auf das Herausarbeiten von Ähnlichkeiten an, sondern auch auf das Hervorheben von Besonderheiten und Charakteristischem.
Die Malgruppe um Sigrun Bischoff-Kaufmann hat sich dieses Thema zur Aufgabe gemacht und die Ergebnisse können nun in dieser Ausstellung dem Publikum gezeigt werden.
Die Vernissage findet statt am Donnerstag, den 18. Oktober um 19.00 Uhr.
Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der VHS (Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr und Montag und Donnerstag von 16.00 bis 19.00 Uhr) zugänglich. Sie endet am 18. Dezember. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Eintritt frei.

3910 Do, 18.10.12
19.00-22.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Geschäftsstelle, Wendelsteinstr.10, Sigrun Bischoff-Kaufmann

Bernhard Brand: Fragment - Landschaften (16.01.-01.03.2013)

Studioausstellung in der Geschäftsstelle der VHS Vaterstetten
Fragmente beschreiben in Bernhard Brands Bildern schnappschussartig Aspekte unserer Realität.
Mit der Vielfalt von Perspektiven und Assoziationen, die dem ''Prinzip Collage'' entsprechend aufeinandertreffen, entstehen neue Wahrnehmungsräume und Blickpunkte. Es ist ein Spiel mit visuellen Zeichen und Bedeutungen, in dem auch der Zufall mitgestaltet.
Die traumähnliche Kombination mehrerer Ansichten und Detailaufnahmen und die Umsetzung in verschiedenen künstlerischen Techniken entspricht unserer visuellen Erfahrungswelt heute und erzeugt ein Gefühl von Bewegung.
Die Vernissage findet statt am Mittwoch, den 16. Januar, um 19.00 Uhr.
Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der VHS (Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr und Montag und Donnerstag von 16.00 bis 19.00 Uhr) zugänglich. Sie endet am 1. März. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Eintritt frei.

3920 Mi, 16.01.13
19.00-22.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Geschäftsstelle, Wendelsteinstr.10, Bernhard Brand

Lange Nacht der Kunst in Poing!

Bereits 2010 gab es eine lange Nacht der Kunst in Poing, die erste ihrer Art und sie hatte vollen Erfolg! 2011 fand dann die erste Lange Nacht der Musik statt und jetzt, 2012, wird es wieder die Kunst sein. Überall in Poing sind Ateliers für uns geöffnet, Schulen, Gemeindezentren, das Bürgerhaus... und eben auch das VHS-Haus.
Unsere Kursleiter (KL) aus den Bereichen Malerei und Bildhauerei zeigen gemeinsam mit ihren Kursteilnehmern ihre Arbeiten.
Bilder werden gezeigt von Ingrid Bauer, Gisela Böckly, Tina Braun, Henriette Dromer, Gabriele Finkenzeller, Rosalinde Gattner, Christine Ginal, Christine Großmann (KL), Ricarda Lämmle (KL), Annette Landgraf, Antje Lange, Gudrun Lux-Martl, Christiane Meier (KL), Birgit Läpple, Edeltraud Schreck, Gabriele Vanselow, Sylvia Vassilian (KL), Rosemarie Wagner.
Sie alle haben speziell für diese Ausstellung gearbeitet und dabei 3 Vorgaben befolgt:
die Wahl eines einheitlichen Formates, das Motiv "Tiere", die Dominanz der Farbe "Rot".
Arbeiten in Speckstein werden gezeigt von Wiltrud Astner, Daniela Bayer, Ulla Ditter, Brigitte Fitzon, Claudia Junkert, Brigitte Mugrauer-Ackermann, Sigrid Niessner, Brigitte Pfaffenstaller, Inge Schmidt (KL), Georgine Waldmann.
Wir freuen uns auf eine wundervolle Nacht mit viel Kunstgenuss!

8100 Sa, 22.09.12
18.00-24.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5

Ausstellung des Fotoclubs im Tierpark Hellabrunn

"Der Tierpark im Wandel der Jahreszeiten" - so der Titel der Ausstellung, die vom Fotoclub Vaterstetetten über ein Jahr lang vorbereitet wurde.

Jede der vier Jahreszeiten hat ihren besonderen Reiz, verbreitet ihre eigene Stimmung. Sie haben die ohnehin schon reizvolle Kulisse zusätzlich bereichert, die die Gehege im Tierpark Hellabrunn den Fotografen bot - die Ergebnisse sind ausgesprochen farbenfrohe und kontrastreiche Tierportraits.
Anlässlich der Wiedereröffnung des Tier-, Natur- und Artenschutzzentrums ist der Fotoclub Vaterstetten zu Gast im Tierpark Hellabrunn und präsentiert seine Ausstellung. **Der genaue Termin (voraussichtlich ab Oktober 2012 wird auf der Homepage der vhs Vaterstetten zu finden sein, sobald er feststeht.**

Fotoclub vaterstetten

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB4:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:22 Seite 65

Heimatkunde, München Spezial

Führungen

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der VHS-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit einen Platz als auch die Möglichkeit Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmermaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können.

Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel zwischen 90 - 120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Teilnehmergröße um einige Minuten variieren.

Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten.

Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.

Das Psychiatriemuseum im Klinikum München Ost

Führung durch 100 Jahre Psychiatriegeschichte UNBEFUGTEN ZUTRITT VERBOTEN, stand auf den alten Hinweisschildern zum ''Nervenkrankenhaus Haar bei München".

Zu besichtigen im Museum, das die Geschichte des Bezirkskrankenhauses von der Gründung 1905 der Heil- und Pflegeanstalt Eglfing über die Erweiterung von Eglfing um die Anstalt in Haar im Jahre 1912, den Zusammenschluss der beiden Kliniken im Jahr 1931 bis hin zur Gegenwart aufzeigt. Zu sehen sind u.a. ein rekonstruierter Wohnraum aus der Gründungszeit, ein Schlafsaal mit originaler Möblierung, Teile einer Isolierzelle und viele weitere Gegenstände und Dokumente, die ein anschauliches Bild des Alltags einer psychiatrischen Klinik von damals bis heute vermitteln:

Inneneinsichten in eine über Jahrzehnte scheinbar von der Gesellschaft abgetrennten Welt. Prominente Patienten der Klinik waren Oskar Maria Graf, Friedrich Wilhelm Wagner und Eugen Gabritschevsky.

Treffpunkt: Zentraleingang, Verwaltungsgebäude, Vockestraße 72

4200 So, 18.11.12
10.00-12.00 Uhr € 6,00
Haar, Günter Goller

Das Klinikum München Ost - Ein Rundgang über das Klinikgelände

Bei diesem Rundgang über das Klinikgelände wollen wir Ihnen die bewegende und ereignisreiche Geschichte des Klinikums München Ost vermitteln. Was für Ereignisse führten von der Vorzeigeanstalt aus dem Jahre 1905, mit seinen prächtigen, denkmalgeschützten Jugendstilbauten über die dunkle Zeit des Nationalsozialismus hin zu dem modernen Klinikum, das es heute ist? Wie sehen die aktuellen Entwicklungen aus, denen sich das Klinikum heute stellen muss?

Treffpunkt: Kleines Theater, Casinostr. 76. Eingang Leibstrasse gegenüber Tengelmann

4201 So, 14.10.12
10.00-12.30 Uhr € 6,00
Haar, Günter Goller

4202 So, 27.01.13
10.00-12.30 Uhr € 6,00
Haar, Günter Goller

St. Nikolaus in Parsdorf

Bis zur Kommunalreform 1978 war Parsdorf und nicht Vaterstetten der Namensgeber der 1818 geschaffenen Großgemeinde. Parsdorf lag an einer wichtigen Handelsstraße des Mittelalters und war lange Zeit auch Poststation, deshalb ist die im 15. Jahrhundert erbaute Kirche bedeutend größer als das Vaterstettener Kirchlein.

1723 erweiterten die Parsdorfer ihre Kirche durch ein Langhaus im Stile des Rokoko. Aus dieser Zeit stammen auch die schönen Altäre, in die eine Marienfigur des 15. Jahrhunderts mit aufgenommen wurde.

Treffpunkt: vor der Kirche

4203 Fr, 12.10.12
15.00-16.00 Uhr € 7,00
Parsdorf, Anneliese Döhring

Grafing und seine Kirchen

Der Markt Grafing entstand bereits im 12. Jahrhundert an einer alten Handelsstraße. Die heutige Bebauung rund um den Marktplatz stammt aus dem 17. Jahrhundert und steht, ebenso wie die drei Kirchen, unter Denkmalschutz. Besonders sehenswert ist die Dreifaltigkeitskirche, an deren Ausstattung die beiden Rokokokünstler J. B. Zimmermann und J. B. Straub mitgewirkt haben. Die älteste Kirche des Ortes ist St. Leonhard mit den wieder entdeckten gotischen Fresken.

Treffpunkt: Marktplatz, Mariensäule

4204 So, 16.12.12
14.00-16.00 Uhr € 8,00
Grafing, Anneliese Döhring

Die Filialkirche St. Michael in Hinteregglburg

Ein wirkliches barockes Kleinod aus der fruchtbaren Bauperiode des Ebersberger Abtes Sebastian Häfele steht malerisch auf der Anhöhe über dem Egglburger See. Sehenswert sind besonders die Portraitköpfe am Ansatz der Gewölberippen und die Gewölbeschlusssteine. Der Weg zur Kirche ist zu jeder Jahreszeit ein landschaftlich reizvoller Spaziergang.

Treffpunkt: vor der Kirche.

4205 Fr, 09.11.12
14.30-15.30 Uhr € 7,00
Hinteregglburg bei Ebersberg,
St. Michaelskirche, Barbara Weiß

Das Druckzentrum des Süddeutschen Verlags

Das Druckzentrum entstand 1984 in einem Außenbereich von München, in Steinhausen. Für den Entwurf wurden die Architekten 1985 mit einem Architekturpreis ausgezeichnet. Hier werden neben der ''Süddeutschen Zeitung" die ''Bild", die ''Bild am Sonntag", ''Die Welt", ''Welt am Sonntag", ''Welt kompakt" sowie diverse Anzeigenblätter gedruckt. Modernste Technik sichert das Bestehen im Konkurrenzkampf und zugleich 340 Vollzeitarbeitsplätze. Imposantester Teil des Druckzentrums ist die Halle der Rotationsanlage. Der Kurzfilm ''Jeden Tag Druck" dokumentiert, wie die Redakteure im In- und Ausland arbeiten, der anschließende Rundgang zeigt das Druckgeschehen vor Ort.

Anmeldungen unbedingt erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt! Teilnehmer unter 6 Jahren sind aus versicherungsrechtlichen Gründen nicht zugelassen und nur in Begleitung von Erwachsenen.

Gebühr ist Verwaltungsaufwand.

Treffpunkt: Haupteingang Zamdorfer Str. 40 (S-Bahn-Haltestelle Berg am Laim, von dort ca. 7 Minuten zu Fuß oder U-Bahn-Haltestelle Max-Weber-Platz, von dort Bus 191 bis Haltestelle Gewerbegebiet Steinhausen)

4206 Fr, 16.11.12
16.45-18.15 Uhr € 3,00
Steinhausen, Zamdorfer Straße 40

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB4:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:22 Seite 66

Führungen, Reisen

München Spezial, Kunstführungen

Willkommen beim Bayerischen Rundfunk

Führung durch das Funkhaus
Die Führung startet im Besucherzentrum. Nach einer kurzen Einführung zum Thema 'Medienlandschaft und Bayerischer Rundfunk' geht es zur Nachrichtenzentrale ('NewsCenter'). Weiter besichtigen Sie die Musikstudios und auch die Hörspielstudios. Dort erfahren Sie Näheres über den Ablauf einer Hörspielproduktion. Danach geht die Tour ins Sendestudio von Bayern2Radio und ins Schallarchiv, wo unsere Tonträger für Musik und Wort archiviert und dokumentiert werden. In den Sendekomplexen von Bayern 1 und Bayern 3 erleben Sie die Moderatorinnen und Moderatoren bei ihrer Arbeit und sehen live die redaktionellen und technischen Abläufe einer Radiosendung auf modernstem Produktionsstandard.
Eingang Besucherführungen: Arnulfstr. 42, im Café.

4207 Fr, 11.01.13
17.30-19.00 Uhr € 3,00
München, Arnulfstraße

Die Asam-Kirche

Nicht weit vom Sendlinger Tor erwarb Ägid Quirin Asam Grundstücke für den Bau eines Wohnhauses mit Kapelle. Auf Wunsch der Nachbarn entstand dann ab 1733 statt einer kleinen Privatkapelle eine Kirche, die dem kurz vorher heilig gesprochenen Johann Nepomuk geweiht wurde. Dieses Gesamtkunstwerk, das Ägid Quirin mit seinem Bruder Cosmas Damian schuf, ist ein großartiges Beispiel für das herausragende künstlerische Schaffen der Beiden.
Treffpunkt: vor der Kirche, Sendlingerstr. 32

4211 Mo, 26.11.12
14.00-16.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

Altmünchner Gastlichkeit

''Berge von unten, Kirchen von außen und Wirtshäuser von innen" - so lautete seinerzeit der Titel einer Ausstellung über Münchner Wirtshäuser. Den letzten Teil wollen wir uns zu eigen machen und nun bei diesem Rundgang durch die Münchener Altstadt einige der noch original erhaltenen Gasträume der Jahrhundertwende kennen lernen. Wir besichtigen traditionsreiche Weinwirtschaften, Restaurants und Cafés in historischen Bauten.
Treffpunkt: Am Karlstor

4212 Fr, 23.11.12
15.00-17.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

Münchner Kaffeehausgeschichten

Seit fast 300 Jahren wird in München Kaffee ausgeschenkt. Anfangs in einfachen Kaffeestuben, später in prachtvoll ausgestatteten Cafés, heute gibt es Espressobars nach italienischem oder - als neueste Idee - amerikanischer Art. Bei diesem Spaziergang beschäftigen wir uns mit der Geschichte von traditionsreichen noch bestehenden aber auch mit schon lange verschwundenen Kaffeehäusern. In einem kleinen ''Hausmuseum" sehen Sie die Kaffeehauskultur der zwanziger Jahre.
Treffpunkt: Odeonsplatz, am Hofgartentor

4213 Fr, 18.01.13
14.00-16.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

Von der Uni westwärts - Schwabing oder Maxvorstadt ?

Die Grenze zwischen Schwabing und der Maxvorstadt ist genau festgelegt - und trotzdem werden viele Straßen Schwabing zugeordnet, die eigentlich zur Maxvorstadt gehören. Bei einem Bummel durch dieses ''Grenzgebiet" gibt es Bekanntes, z.B. Ludwigskirche mit Universität, und Unbekanntes wie den Salinengarten zu entdecken.
Treffpunkt: Eingang zur Ludwigskirche

4214 Mi, 10.10.12
10.00-12.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

Rund um das alte Messegelände

Der Umzug der Messe schuf die Voraussetzung für die Neugestaltung des großen Areals auf der Theresienhöhe. Rund um den historischen Bavariapark entstanden Wohnhäuser und Bürogebäude, während in den denkmalgeschützten Hallen das Verkehrsmuseum einzog. Nach dem Konzept von Steidle und Partner erhielt die Schwanthalerhöhe ein völlig neues, modernes Gesicht.
Treffpunkt: Ecke Heimeran/ Ganghoferstraße, U-Bahnstation Schwanthalerhöhe

4215 Do, 18.10.12
10.00-12.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

München mit der Tram

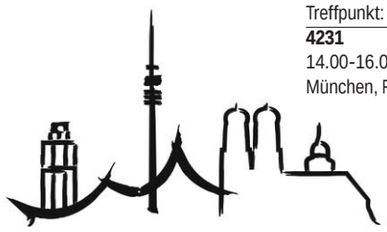
Eine Stadtrundfahrt einmal anders: mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus. Von dort aus Richtung Norden zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor und Isartor. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen unbekannte Ecken kennen und beim Umsteigen kann auch vieles genauer besehen werden.
Treffpunkt: München Ostbahnhof, Trambahnhaltestelle der Linie 19 (Richtung Stadteinwärts) am Orleansplatz. Sie benötigen ein Tagesticket Innenraum!
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

4216 So, 27.01.13
11.00-13.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

Weihnachtliches München

Bei diesem Rundgang hören Sie von der Gebnachtdult und vom berühmten Augustinerkindl, besichtigen Krippen, sowie Fenster und Altäre, die von der Weihnachtsgeschichte erzählen. Beginnen wollen wir diese Einstimmung natürlich am Christkindlmarkt.
Treffpunkt: Marienplatz unter dem Weihnachtsbaum

4217 Do, 13.12.12
15.00-17.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring



Rund um die Auer Dult

Rund um die Mariahilfkirche erstreckt sich die ehemalige Vorstadt Au. Nicht nur wenn eine Dult stattfindet, lohnt sich ein Bummel, denn es gibt hier sehr viel Sehenswertes zu entdecken. So sind z. B. im Landratsamt Reste des Paulanerklosters integriert und entlang dem Auer Mühlbach stehen noch einige der alten Vorstadthäuschen. Sie sind heute sehr idyllisch anzusehen, die bittere Armut aber, die hier vor hundert Jahren herrschte, erlebte und beschrieb die Schriftstellerin Lena Christ.
Treffpunkt: S-Bahnhof Rosenheimerplatz, Ausgang Gasteig

4218 Sa, 27.10.12
10.00-12.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

Die Schwabinger Bohème

Ein Spaziergang durch ''...das etwas komische, ziemlich exzentrische und selbstbewusste Schwabing, in dessen Straßen ein Mensch ... ohne Palette oder ohne Leinwand oder zumindest ohne eine Mappe sofort auffiel ... Alles malte oder dichtete oder musizierte oder fing zu tanzen an. In jedem Haus fand man unter dem Dach mindestens zwei Ateliers, wo manchmal nicht gerade so viel gemalt wurde, aber stets viel diskutiert, disputiert, philosophiert und tüchtig getrunken wurde." (Wassily Kandinsky)
Treffpunkt: Geschwister-Scholl-Platz, Eingang LMU

4226 Fr, 19.10.12
10.30-12.30 Uhr € 9,00
München, Barbara Weiß

Von der Postversuchssiedlung zur ''Münchner Küche"

Von der Postversuchssiedlung zur ''Münchner Küche" Funktionalismus ist eine auch ''Neues Bauen" oder ''Neue Sachlichkeit" genannte Richtung in der modernen Architektur in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Robert Vorhoelzer war einer der wenigen Vertreter des Neuen Bauens in München. Er zeichnete sich durch seine zahlreichen modernen und funktionalen Post- und Wohnungsbauten für Postbedienstete aus. Der Weg führt durch die Postversuchssiedlung aus den 20er Jahren in Neuhausen, für die die Münchner Architektin Hanna Löv die ''Münchner Küche" entworfen hat.
Treffpunkt: Steubenplatz/Ecke Arnulfstraße

4230 Fr, 05.10.12
15.00-17.00 Uhr € 9,00
München, Renate Gassenmeier

Die Altstadt entlang der ersten Stadtmauer

Dieser Rundgang beinhaltet 854 Jahre Münchner Geschichte. Die erste wichtige Station ist die Peterskirche, die erste Pfarrei Münchens. Weiter geht der Weg über den Marienplatz zum Alten Hof, der ehemaligen Kaiserresidenz Ludwig d. Bayern und endet mit einem Besuch in der Frauenkirche.
Treffpunkt: vor der Peterskirche

4231 Do, 11.10.12
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Renate Gassenmeier

FB4:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:22 Seite 67

München im Advent

Ein Bummel durch München am Nachmittag: Erfahren Sie Wissenswertes über die Stadt, ihre Sehenswürdigkeiten und ihre Geschichte. Die Tour folgt den alten Umrissen der Altstadt und möchte vor allem die großen Plätze wie Stachus, Odeonsplatz, Max-Josephsplatz und Marienplatz vorstellen.
Im Anschluss können Sie auf eigene Faust einen (oder mehrere) der vielen Christkindlmärkte besuchen.
Treffpunkt: Karlstor, Stachus

4241 So, 02.12.12
13.30-15.30 Uhr € 8,00
München, Joachim Schüller

Vom Teufelstritt und anderen Münchner Geschichten

München ist voller Geschichten und Legenden. Was ist dran am Pakt des Dombaumeisters mit dem Teufel? Wer war der Michael Jackson der Renaissance? Was ist ein Bastardbalken und was eine Prokura-Trauung?
Bei einem Streifzug durch die Altstadt soll es um Geschichten gehen: mal gruselig, mal lustig und vielleicht erfahren wir auch wie man es in München zu Reichtum bringt.
Treffpunkt: Vor der Frauenkirche

4242 Sa, 19.01.13
13.30-15.30 Uhr € 8,00
München, Joachim Schüller

Ausgehen im Lehel

Für Erwachsene
Haben Sie Lust auf eine neue Ausgeh-Erfahrung? Das Lehel ist der älteste Münchner Vorort und gilt als große alte Dame unter den Wohnvierteln in Zentrumsnähe. Hier hat sich eine unaufdringliche und elegante Bar- und Restaurant-Szene entwickelt. Zu vielen Kneipen-Tipps gibt es bei dieser Tour wieder historische Hintergründe, den Blick auf schöne Fassaden und Plätze und viel echten Münchner Charme (inkl. ein Glas Prosecco).
Treffpunkt: Haus der Kunst, auf den Treppen vor dem Haupteingang.

4250 Mi, 10.10.12
18.45-20.15 Uhr € 14,00
Max. 16 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Rund um den Stachus - Neue Mundart-Tour

Für Erwachsene
Bei dieser neuen Mundartführung schauen wir den Münchnern auf den Mund: Woher kommen altmünchnerische Sprichwörter, Schimpfwörter und Eigennamen? Unsere versteckten Fleckerl und Gschichten stehen nicht im Reiseführer! Wir strawanzen durch die kleinen Nebengassen und schauen in die kleinen Kirchen um den Stachus herum. Achtung: Reine Mundart-Tour!
Treffpunkt: Unterm Neuhauser Tor (oder wie man ja eigentlich nicht sagt als Münchner: Karlstor).

4251 Fr, 01.02.13
17.00-18.30 Uhr € 9,00
München, Petra Rhinow

Anmeldungen unter:
08106-359035

Die Schönheiten in Schloss Nymphenburg

Für Erwachsene
Ein Ausflug nach Schloss Nymphenburg
König Ludwig I hatte eine Schwäche für schöne Damen und ließ sie von seinem Hofmaler Stieler in Szene setzen. In welchem Verhältnis standen nun die Damen zum König? Wir gehen der Sache auf den Grund und hören die kleinen Geschichten, die hinter den Bildern stecken. Auch in der Schönheitensammlung von Max Emanuel, die wir besuchen, gibt es so manch ein pikantes Geheimnis!
Treffpunkt vorm Eingang zum Museumsshop von Schloss Nymphenburg unter der Haupttreppe
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

4252 So, 07.10.12
11.30-13.00 Uhr € 9,00
München, Petra Rhinow

Vincent van Gogh und seine Zeit

Für Erwachsene
Klein aber fein ist die Sammlung der Van Gogh Bilder in der Neuen Pinakothek in München. Was macht den Zauber seiner Arbeit aus? Warum gilt er zu Recht als einer der wichtigsten Künstler der Moderne? Wie müssen wir uns die dramatischen Ereignisse vorstellen, die immer von seinem Leben erzählt werden?
Treffpunkt Neue Pinakothek im Foyer, vor dem Kassenbereich
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

4253 Mi, 06.02.13
18.30-20.30 Uhr € 9,00
Max. 16 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Suppen, Bier und Münchner Schmankerl

Für Erwachsene - Eine Genusstour durch die Altstadt Münchens
Wir erzählen Ihnen Geschichten rund ums Essen, Trinken und Genießen im alten München. Warum kam der Schweinsbraten früher zum Bäcker? Welches Gebäck aßen die Münchner zu welcher Jahreszeit? Wie jubelte Graf Rumford den Münchnern die Kartoffel unter? Warum gab es viele Rezepte mit Bier? Unterwegs werden Sie verwöhnt mit Altmünchner und typisch bayrischen Schmankerln zum Probieren. (Gebühr inkl. Schmankerl)
Treffpunkt: Alter Peter, am Turmaufgang

4254 Mo, 22.10.12
19.15-21.45 Uhr € 24,50
Max. 20 Teilnehmer
München, Petra Rhinow und Claudia Zäch

Fit in Bayerischer Geschichte

Für Erwachsene
Ein Crash-Kurs in der Residenz
Bringen Sie immer die Bayerischen Könige durcheinander? Haben Sie Lust auf einen unterhaltsamen Crash-Kurs in bayerischer Geschichte? Nach unserer kleinen 90 Minuten-Tour durch die Ahnengalerie der Residenz kennen Sie die wichtigsten Bayerischen Herrscher und mindestens eine lustige Lebensgeschichte zu jedem von ihnen. Sie können problemlos die Bayerischen Könige aufsagen und die Bayerische Geschichte grob mit der Europäischen verknüpfen - haben Sie Lust auf die Herausforderung? Am Schluss bekommen Sie ein kleines Skript mit einem groben Überblick über das Gelernte. Nach unserer Tour können Sie noch die gelöste Eintrittskarte genießen und ganz in Ruhe die wunderschönen übrigen Räume der Residenz auf eigene Faust erkunden.
Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Residenzmuseum, Foyer

4255 So, 27.01.13
10.00-11.30 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Hofgartenschmankerl

Für Erwachsene
Eine kulinarische Reise mit Köstlichkeiten zum Probieren
Rund um den Hofgarten feierten die Bürger und die Adeligen an den Feiertagen und Sonntagen. Hier gab es die Schmankerl aus der gehobenen Küche, die Kuchen und Pasteten, die französischen Spezialitäten und exotischen Gewürze, Zitrusfrüchte und Wild. Aber auch die einfacheren herzhaften Brotzeit-Spezialitäten gab es aus dem Bauchladen und Handkarren zu kaufen. Wir schauen bei unserer Schmankerl-Tour wieder mal in die Kochtöpfe von Claudia Zäch und erfreuen uns beim Genießen an adeligem Klatsch und kuriosen Lebensgeschichten. (Gebühr inkl. Schmankerl)
Treffpunkt: Odeonsplatz, Hofgartentor, Parkinnenseite

4256 Mo, 08.10.12
19.15-20.45 Uhr € 24,50
Max. 20 Teilnehmer
München, Petra Rhinow und Claudia Zäch

Aktuell zu Halloween - Weiße Frau und Geisterspuk

Gruselige Action-Führung für Familien mit unerschrockenen Kindern und Jugendlichen
ab 8 Jahren
Eine lebendige Geisterbahn mitten in München? Das gibt's nicht? Doch! Zu Halloween streifen leibhaftige Geister durch München, die uns ihre Spuk-Geheimnisse anvertrauen. Wir gruseln gemeinsam mit altmünchner Spukgeschichten und berühmten Erzählungen aus Geschichte und Literatur durch dunkle Straßen und um schaurige Plätze.
Sehr gerne darf man maskiert kommen.
Kinder zahlen € 7,00.
Alle Familienmitglieder müssen sich anmelden
Treffpunkt: Alter Hof, am Hofbrunnen.

4259 Di, 30.10.12
20.00-21.30 Uhr € 9,00
München, Petra Rhinow und Matthias Segtrop und Afra Gethöffer

Aktuell zu Weihnachten: Jesus, Krippen, Mohr und Stern

Die Krippensammlung im Bayerischen Nationalmuseum **für Familien mit Kindern ab 5 Jahren**
Kennst Du die Figuren einer Krippe? Welche Tiere und Menschen gehören zur Weihnachtsgeschichte? Welche Geschenke und Mitbringsel finden wir? Warum haben manche italienische Krippenbauer Ihr Jesuskind versteckt?
Kinder zahlen € 5,00. Alle Familienmitglieder müssen sich anmelden.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt im Foyer

4260 Sa, 15.12.12
10.00-11.15 Uhr € 9,00
Max. 16 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

FB4:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:22 Seite 68

Fit in HSU - 4. Klasse Münchner Stadtgeschichte als Ralley durch die Altstadt

Für Familien mit Kindern ab 7 Jahren, vor allem für Kinder der 4. Klasse

Bist Du fit in HSU? Kennst Du alle Stadttore, die wichtigsten Daten zur Gründungsgeschichte Münchens und die wichtigsten Namen? Der HSU-Stoff zum Thema München ist so spannend und lustig, dass auch die Eltern/Großeltern und Geschwister Spaß am Mitlernen bekommen. Bei dieser flotten Ralley durch die Altstadt lernen oder wiederholen wir das Wichtigste zur Münchener Stadtgeschichte ganz nebenbei - die Ralley-Unterlagen dürfen gern als Gedankenstütze mit nach Hause genommen werden.

Kinder zahlen € 6,00. Alle Familienmitglieder müssen sich anmelden.

Treffpunkt: Alter Peter beim Aufgang zum Turm.

4262 Fr, 23.11.12
15.45-17.15 Uhr € 9,00
München, Petra Rhinow

Einmal Prinzessin! - In der Residenz

Der Traum für kleine Mädchen ab 4 Jahren

mit Eltern/Großeltern am Faschingsdienstag

Ein Erwachsener kann maximal 2 Mädchen mitnehmen.

Einmal Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Gäste empfangen und eine kleine Prinzessin nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar, Parfüm und ein wenig Schminke. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume der Residenz kennen und erfahren wie es war, eine richtige Prinzessin zu sein.

Kinder zahlen € 8,00 und Erwachsene € 7,00.

Eintritt in die Residenz ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt Foyer der Residenz

4263 Mo, 11.02.13
10.30-12.00 Uhr € 8,00
Max. 8 Mädchen in Begleitung Erwachsener
München, Petra Rhinow

Einmal Prinz und einmal Prinzessin in Schloss Oberschleißheim

Familienführung für Eltern/Großeltern mit Kindern ab 6 Jahren

Einmal ein echtes Fürstenkind sein! Möchtet Ihr auch mal in ein echtes Prinzessinnen-Kleid schlüpfen? Oder in den Anzug eines Prinzen? Eine Hofdame wird Euch in den wunderschönen Räumen des riesigen Lustschlosses Oberschleißheim begrüßen und wird Euch zeigen, was zu einem richtigen Schloss gehört: Einen prächtigen Festsaal, glitzerndes Kristall und ein Bett mit einem Zaun herum. Dabei staunen wir über Bilder von Prinzen und Prinzessinnen. Wie es sich wohl anfühlt, ein echtes Fürstenkind zu sein?

Kinder zahlen € 8,00 und Erwachsene € 7,00.

Treffpunkt: Im Kassenraum vom Neuen Schloss Schleißheim

4264 So, 21.10.12
13.00-14.30 Uhr € 8,00
Max. 10 Mädchen/Buben in Begleitung Erwachsener
München, Petra Rhinow

Götterspiele in der Glyptothek

Eine Ralley mit Suchspielen

für Familien mit Kindern ab 7 Jahren

Woran erkennt man Zeus, Athena und Venus? Wir erforschen antike Bildnisse und entdecken die geheimen Kräfte und Schwächen jeder Götterfigur. Dabei begleiten uns Geschichten um die aufregendsten Abenteuer der Antike durchs Museum.

Kinder zahlen € 5,00 und Erwachsene € 8,00. Eintritt ins Museum ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Foyer der Glyptothek

4265 So, 03.02.13
12.30-14.00 Uhr € 9,00
München, Petra Rhinow

Be a Star! Fotoshooting und Kostümprobe für Teenies

Für Mädchen von 11 bis 18 Jahren im Cuvillies-Theater

Im Kostümkoffer eines Theaters sind tolle Outfits für dein Phantasie-Shooting! Nachdem wir das Cuvillies-Theater besichtigt haben, schauen wir in einen prall gefüllten Kostümkoffer und finden für dich bestimmt ein Outfit, das dir den großen Auftritt garantiert. Willst du wissen, wie sich ein Korsett anfühlt, wie du in einem Black-Gothic-Kleid wirkst oder in einem zarten Rokoko-Kostüm? Bring deine Eltern/Freunde als Kamera-Team mit und lass dich ablichten wenn du möchtest. (Es darf nur ohne Blitz im Museum fotografiert werden, bitte entsprechende Kamera mitbringen).

Die Mädchen zahlen 13,00 €, die Begleitung zahlt nur den Eintritt ins Museum vor Ort, sofern über 18 Jahre. Bitte dennoch auch die Begleitung anmelden.

Treffpunkt: Cuvilliés-Theater (der Eingang liegt zwischen Brunnenhof und Apothekerhof der Residenz)

4266 So, 09.12.12
11.30-13.00 Uhr € 13,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Karl VII - Kurfürst, König und Kaiser - ein Stadtspaziergang

Seiner Frau baute er die Amalienburg und den Nymphenburger Schlosspark und seinen Mätressen Palais Porcia und Palais Holnstein. Als großer Förderer der Künste hinterließ er uns u.a. die Reichen Zimmer und die Grüne Galerie in der Residenz. So stiegen die Hofausgaben im Jahr 1740 auf 760.000 Gulden (35% der Staatsausgaben). Als er nach nur drei Jahren als Kaiser des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation starb, hinterließ er das einst ''gesegnete'' Land Kurbayern mit im österreichischen Erbfolgekrieg verbrannter Erde, sechs ehelichen und rund sechzig unehelichen Kindern.

Treffpunkt: Marienplatz, Mariensäule

4270 Sa, 13.10.12
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Paul Gaedtke

Münchner Geschichte im Stadtmuseum

Mehr als 850 Jahre München! Wie sah die Stadt früher aus? Was ist heute noch sichtbar? In der Dauerausstellung ''Typisch München'' des Münchner Stadtmuseums begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise durch die Lokal- und Kulturgeschichte Münchens vom Mittelalter bis zur Gegenwart. Eintritt ins Museum ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Münchner Stadtmuseum, Kassenraum, St.-Jakobs-Platz 1

4272 Sa, 17.11.12
14.00-15.30 Uhr € 9,00
München, Paul Gaedtke

Auf geht's nach Erding: Stadtspaziergang

Beginnend am Grünen Markt geht es über die Sempt in die Prielmayerstraße. Wieviele Geschichten könnte uns der Fluss erzählen? Wo entspringt die Sempt und wer war eigentlich Herr Prielmayer? Nur einige der Fragen, die auf dem Spaziergang näher erläutert werden.

In Erding gibt es viele Kleinigkeiten zu entdecken. Beim Flanieren durch die Gassen hören Sie lustige Anekdoten über den Oberamtsrichter Johann Baptist Candler, der im 19. Jahrhundert seine Wohnung im ''Grafenstock'' hatte. Heute befindet sich dort unser Rathaus, doch früher war es ein gräfliches Schloss. Hohe Gäste wurden begrüßt und sicher das ein oder andere Fest gefeiert. Interessant zu hören, wie sich die Damen der Fächersprache bedienten. Damals konnte ohne große Worte, nur mit Gesten kommuniziert werden. Woher haben Rätschenbach und Pfendtnergasse ihren Namen. Dies und vieles mehr, erfahren Sie bei einem gemütlichen Stadtspaziergang mit Doris Bauer.

Handy für Unklarheiten: 0171/ 3370065

Treffpunkt: Grundschule am grünen Markt, Haager Str. 1

Beginn und Ende der Veranstaltung in Erding.

4305 Sa, 06.10.12
15.00-17.00 Uhr € 12,00
Max. 20 Teilnehmer
Erding, Doris Bauer

Kunstfahrt nach Weyarn und ins Orgelmuseum

Eine Fahrt zu berühmten Kirchen und Orgeln

Bei dieser Rundfahrt wollen wir die Werke des berühmten Rokokobildhauers Ignaz Günther bestaunen, die er für die ehemalige Klosterkirche in Weyarn geschaffen hat. Die Kirche wurde durch die Werke Günthers berühmt, darüber wird fast vergessen, dass Fresken und Stuck von Johann Baptist Zimmermann stammen. Dieser schuf auch im nahen Beyharting Fresken und Stuck. Im Alten Schloss Valley führt Dr. Lampl durch seine einmalige Orgelsammlung und erzählt dabei nicht nur Wissenswertes über das Schloss, sondern spielt auch auf verschiedenen seiner Instrumente.

(Handy bei Unklarheiten: 0172/4428082).

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Im Preis enthalten: Busfahrt, Führungen, Eintrittsgelder und Reiseleitung. Es fährt Reiser GmbH.

Anmeldeschluss: 19.09.2012

(Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss werden Ihnen, uns entstandene Kosten in Rechnung gestellt!)

Abfahrt:
Poing, VHS, Friedensstr. 5: 7.10 Uhr
Vaterstetten, Rathaus: 7.25 Uhr
Zorneding, Bushaltestelle B 304: 7.35 Uhr
Ebersberg, Marienplatz: 7.55 Uhr
Grafing, Bushaltestelle Bahnhofstraße, (beim Kindl): 8.05 Uhr
Rückkehr ca. 19.00 Uhr

4330 Sa, 13.10.12
7.30-19.00 Uhr € 49,00
Weyarn, Anneliese Döhring

FB4:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:22 Seite 69

Führungen, Reisen

Besuch beim ''Hundling" und der ''Armen Sau"

Atelierbesuch bei Michael Neustifter in Eggenfelden und der Gießerei Strehle in Winhöring
Der Bildhauer Josef Michael Neustifter gehört mit zu den bekanntesten zeitgenössischen Künstlern Bayerns. Sein Werk reicht von religiöser Kunst bis hin zu satirischen Brunnenfiguren. Vielen wurde er durch die ''Papstsäule" bekannt und auch durch die lebhafte Diskussion um seinen ''Fischbrunnen" in Eggenfelden.
In seiner Heimatstadt kann man sein Werk ausgiebig studieren und wenn der Künstler zu Hause ist, können wir auch sein Atelier besuchen.
Die Gießerei Strehle fertigt die Werke Neustifters in Bronze und bei einer Besichtigung der Gießerei erfahren Sie wie dies geschieht.
Handy bei Unklarheiten: 0172/4428082).
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen
Im Preis enthalten: Busfahrt, Führungen und Reiseleitung. Es fährt Reiser GmbH.
Anmeldeschluss: 17.09.2012
(Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss werden Ihnen, die uns entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!)
Abfahrt: Poing, VHS, Friedensstr. 5: 7.30 Uhr
Zorneding, Bushaltestelle B 304: 7.50 Uhr
Vaterstetten, Rathaus: 8.15 Uhr
Rückkehr ca. 19.00 Uhr

4332 Mo, 08.10.12
7.30-19.00 Uhr € 39,00
Eggenfelden, Anneliese Döhring

Nürnberg - Germanisches Nationalmuseum (Tagesfahrt)

Kunst und Kultur von der Spätantike bis zum 15. Jahrhundert
Nach einer Einführung in die Kunst und Kultur der Spätantike während der Hinfahrt im Zug lernen wir in zwei je zweistündigen geführten Rundgängen mittelalterliche Kunst im Germanischen Nationalmuseum kennen. In der Zusammenschau von Skulpturen, Textilien, Werken der Schatzkunst, Glas- und Tafelmalereien eröffnen sich spannende Blicke auf die Zeit von den Karolingern bis ins 15. Jahrhundert. Zwischen den beiden Rundgängen liegt eine Mittagspause zur freien Verfügung.
Treffpunkt: 8.50 Uhr am Kopf von Gleis 20.
Abfahrt 09:06 Uhr: München Hbf (Gleis 20, Informationsstand April 2012)
Nürnberg Hbf an: 10:48 Uhr
Rückfahrt 17:08 Uhr; München Hbf an: 18:56 Uhr.
Die Bayerntickets hält die Dozentin bereit.
Anmeldung bis 18.01.2013.
Bei Unklarheiten: Dr. Beatrice Trost: 0162 / 51 34 006.
Gebühr inkl. Führung und Eintritte und Bahnfahrt.
Beginn und Ende der Veranstaltung am Hauptbahnhof München

4335 Sa, 26.01.13
8.50-18.56 Uhr € 37,00
Nürnberg, Dr. Beatrice Trost

Wanderreise - La Palma - Grünes Kleinod im Atlantik (26.2.-5.3.2013)

Vorankündigung und Informationsabend
Achtung: verbindliche Anmeldung nur über das Faltblatt möglich. Internetanmeldung gilt als Voranmeldung!
DIE besondere Wanderinsel der Kanaren - grandiose Vulkanlandschaften, dramatisch schöne Ausblicke - Berge über 2000 m - malerische Dörfer und die Caldera de Taburiente laden zum Wandern und Verweilen ein.
Die Unterbringung erfolgt im 4-Sterne Hotel Taburiente Playa in Los Cancajos, in der Nähe von Santa Cruz.
Ein Faltblatt zu dieser Reise erscheint Mitte Oktober 2012.
Veranstalter: Bayerisches Pilgerbüro e.V. Dachauer Str. 9, 80335 München. Es gelten die AGB des Veranstalters
Reiseleiter: Eckart Raible
Reisebegleitung: Gisela Stelzl
Informationsabend: 07. November 2012, 19.30 Uhr, Grundschule an der Wendelsteinstraße

4346 Mi, 07.11.12
19.30-22.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8
Gisela Stelzl

Studienreise nach Andalusien (28.4.-5.5.2013)

Vorankündigung und Informationsabend
Achtung: verbindliche Anmeldung nur über das Faltblatt möglich. Internetanmeldung gilt als Voranmeldung!
Normalerweise markieren Grenzen ein Land, Andalusiens Zauber macht die Überschreitung dieser aus. Nur 14 km Meer trennen es von Afrika. Die Mauren konnten so die Grenze leicht überwinden und hatten damit einen großen Einfluss auf Andalusiens Architektur, Speisen und Musik. Über das Mittelmeer kam auch die römische Geschichte und an der Atlantikküste erprobte sich die große Seefahrernation. Jede Zeit hinterließ Spuren, römische und arabische Baustile vermischten sich mit denen des prachtvollen Barocks und der Renaissance.
Ein Faltblatt zu dieser Reise erscheint Mitte Oktober 2012.
Reiseveranstalter: mundus Gruppen- und Studienreisen GmbH Lilistraße 14-18, 63067 Offenbach
Es gelten die AGB des Veranstalters.
Reisebegleitung: Gisela Stelzl
Informationsabend: 21. Januar 2013, 19.30 Uhr, Grundschule an der Wendelsteinstraße

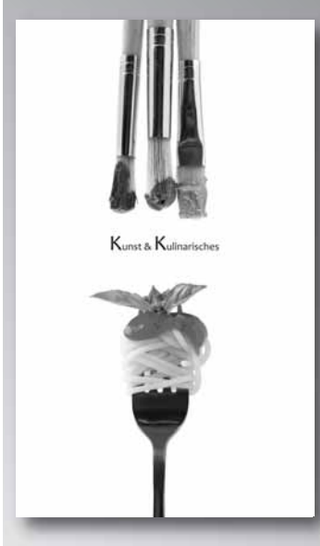
4347 Mo, 21.01.13
19.30-22.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8
Gisela Stelzl

Moskau und der Goldene Ring - die vielen Facetten Russlands Studienreise (29.6.-7.7.2013)

Vorankündigung und Informationsabend
Achtung: verbindliche Anmeldung nur über das Faltblatt möglich. Internetanmeldung gilt als Voranmeldung!
Begegnung mit der Megastadt Russlands und der ländlichen Idylle bestimmen diese Reise.
Der Begriff ''Goldener Ring" setzte sich erst ab 1970 durch, nachdem durch das wachsende Nationalbewusstsein das Interesse für das historische, kulturelle und künstlerische Erbe Russlands aufkam. Auch literarisch ist diese Reise sehr interessant. Wir besuchen den Geburtsort und das Geburtshaus Tolstois, dessen Todesjahr sich 2010 zum hundertsten Mal jährte.
Veranstalter: IC Intercontact Ges. f. Studien- und Begegnungsreisen mbH 53402 Remagen
Es gelten die AGB des Veranstalters.
Reisebegleitung: Gisela Stelzl
Informationsabend: 28. Januar 2013, 19.30 Uhr, Grundschule an der Wendelsteinstraße

4365 Mo, 28.01.13
19.30-22.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8
Gisela Stelzl

Bitte beachten Sie unser Angebot: "Kunst- und Kultur-Törn im Rahmen der Trogir-Partnerschaft" (Kursnummer 1071).



"Kunst & Kulinarisches"

Gestalterische und kulinarische Kunstwerke aus dem Repertoire unserer Kursleiter.

Die hohe Schule des Kochens und herausragende Beispiele bildender Kunst in einem Buch.

Ab sofort erhältlich in der Geschäftsstelle der vhs und im "Buchladen" Vaterstetten.

96 Seiten / EUR 12.00

Umwelt, Natur, Technik

"Zeitreise München" - mit Autor Klaus Bichlmeier

Der Dokumentarfilm Zeitreise München hatte letztes Jahr die ausverkaufte Filmpremiere im Gasteig München und war anschließend der absolute DVD-Bestseller im Großraum München.
Der Film erzählt die Geschichte der bayerischen Landeshauptstadt, von der Eiszeit bis zum heutigen Tag. Dabei stehen Herrscher und Könige ebenso im Mittelpunkt wie Münchner Originale wie Karl Valentin oder Rocklegende Paul Würges. Er berichtet von der Pest und Cholera, aber auch vom Lehm , ohne den es München nicht geben würde ("ohne Lehm dads Minga net gehm").
Freilich gibt es auch einen Blick auf die Weltstadt mit Herz, als sie noch so fragwürdige Titel wie "Hauptstadt der Bewegung" trug.
Krieg und Nachkriegszeugen wie Schorsch Kirner kommen im Film zu Wort.
Die 50-er Jahre, als der Fernseher in die Wohnzimmer einzog, und neue Tanzmusik die Revolution der Jugend ankündigte.
Katastrophen wie der Flugzeugabsturz an der Theresienwiese, die "Schwabinger Krawalle", den Auftritt der Beatles im Circus Krone (mit offiziellen Polizeiaufnahmen) oder die Olympischen Spiele '72 haben noch viele Münchner persönlich erlebt oder in Erinnerung. Der Film bringt die Bilder im Kopf wieder zum Leben.
Der Autor Klaus Bichlmeier ist selbst auch anwesend und erzählt aus der 2 Jahre umfassenden Produktion. Und er verspricht: "So haben Sie München noch nie gesehen".
Die Süddeutsche Zeitung schreibt: "lebendige Heimatkunde für Erwachsene".
Im bayerischen Fernsehen liefen Ausschnitte von der Produktion in Neubiberg. Und die Abendzeitung meint: "Keine Sekunde langweilig."

5800 Sa, 23.02.2013
19.30-21.30 Uhr € 8,00
Bürgernaus Neufeferloh,
Leonhard-Stadler-Straße 12

Vorankündigung: Schorsch Kirner - 50 Jahre Abenteuer

Bei diesem außergewöhnlichen Diavortrag wird Schorsch Kirner über die Höhepunkte seiner 50jährigen Expeditionstätigkeit berichten. Durch teilweise einmalige Aufnahmen und auch bisher noch nicht gezeigten Expeditionen nimmt er sein Publikum mit in die entferntesten Winkel unserer Erde.
Und davon hat er - seit er 1960 mit dem Fahrrad seines Vaters nach Afrika fuhr - so ziemlich alle gesehen.
Er ist der älteste Mensch, der den Nord- und den Südpol zu Fuß erreicht hat - und von dem, was dazwischen noch liegt, hat er auch nicht viel ausgelassen...
Freuen Sie sich mit uns auf einen außergewöhnlichen Vortrag eines außergewöhnlichen Menschen.
Der Termin für den Vortrag wird im kommenden Semester bekannt gegeben.

Entlang der Seidenstraße durch Usbekistan

Live-Diavortrag von Ernst und Gisela Burmester
Die Referenten folgen den Spuren der Seidenstraße dort, wo die kostbarsten Sehenswürdigkeiten dieser legendären Handelsroute liegen: in Usbekistan. Die Städte Chiwa, Buchara und Samarkand

befinden sich durch weite Wüsten- und Steppengebiete getrennt an dem einst so wichtigen Weg von China nach Europa.
Lassen Sie sich mitnehmen in eine Welt mit überwältigender islamischer Baukunst und damit in eine Atmosphäre wie aus 1001er Nacht. - Es ist Frühling in Usbekistan.
Überall wird das altorientalische Nawruzfest mit ausgelassenen Tänzen, archaischen Reiterspielen und pulsierenden Märkten gefeiert. In einer Familie bekommen Sie Einblick in die Bedeutung dieses Festes und Sie erleben usbekische Gastfreundschaft nach dem Motto: 'Mein Haus ist Dein Haus'!
Ein Thema des Vortrags ist auch die wechselvolle Geschichte, die das Land und die Menschen geprägt hat.
Anmeldung erforderlich.

5804 Mo, 05.11.12
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Gisela und Ernst Burmester

Wildes Europa - eine Reise in die Natur

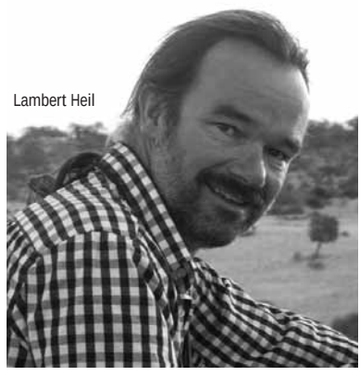
Rumänien, Magura, ein Bergdorf in den Karpaten. Hier scheint die Welt noch in Ordnung, die Bewohner leben noch traditionell mit der Natur. Doch liegen in dieser Idylle viele Gefahren, die hier zum Leben gehören. Zwischen den sanft, rollenden Hügeln und dem harschen Königssteingebirge wandern wir durch Urwälder über Orchideenwiesen und Schafsweiden auf der Suche nach den großen Wildtier der Region, dem Bär...
Dieser Vortrag ist eine Reisevorbereitung für ein gemeinsames Naturfotoabenteuer in einer der wildreichsten Gegenden in Europa.

5810 Mo, 04.03.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Lambert Heil

Kalahari - eine Wüste, die keine ist

Reisen zwischen Wasser und Sand, Tierreichtum und Ödnis. Reisen in Gegenden wo Größe eine andere Dimension hat.
Das südliche Afrika wird beherrscht vom Lebensraum der Kalahari. Wir werden auf einer abenteuerlichen Reise die unterschiedlichsten Ökosysteme durchqueren, in der größten Salzpfanne der Welt unter 1000end Sternen übernachten, mit dem Boot und zu Fuß das größte Binnendelta der Welt erkunden, die längsten Wasserfälle besuchen, und das elefantenreichste Gebiet Afrikas kennen lernen. Es wird Antworten geben auf die immer wiederkehrenden Fragen: Kommen Schlangen ins Zelt, was mache ich wenn mich ein Löwe angreift, bin ich sicher im Zelt vor Elefanten...?

5812 Mo, 18.03.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Lambert Heil


Lambert Heil

Landeskundliche Vorträge, Astronomie, Führungen

Das Leben der Elefanten...

Kein Tier prägt die afrikanische Landschaft so wie die Elefanten. Kein Tier bringt durch seinen Hunger soviel Ärger in die ländlichen Gebiete. Doch die Tiere bergen, wie kein anderes so großes Säugetier das in diesen Massen in Afrika vorkommt, die Möglichkeit von ihm zu leben. Wir tauchen in den Lebensraum der afrikanischen Elefanten ein. Wir sprechen über die Jagd und Wilderei, Elefantenüberpopulation und Schutzmaßnahmen, Haltung in Zoo und Zirkus, Zucht und Auswilderungsprogramme, dem Elefant als Aushängeschild und Sympathieträger bei der Gründung neuer Megaparks wie KaZa oder der Aktivierung alter Nationalparks wie Gorongoza.

Nach diesem Vortrag werden Sie wissen, wie Sie sich bei ihrer nächsten Elefantenbegegnung verhalten sollten...

5814 Mo, 03.12.12
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Lambert Heil

Das andere Äthiopien - Vom Erta Ale zu den Tellerlippen

Absolut live präsentierte Dia-Show mit den Reisejournalisten Harald und Trudy Mielke

Äthiopien, das ist Leben, das ist Faszination, das ist Moderne und Historie zugleich. Nach ihrem bereits vielfach präsentierten Bilderbericht "Äthiopien, das geheimnisvollste Land Afrikas" steuerten die beiden Sachsenrieder Reisejournalisten Trudy und Harald Mielke das Land am Horn von Afrika erneut an. Zur Ergänzung der bereits besuchten "klassischen Route" war ihr Ziel diesmal die noch nahezu unbekannten Regionen im Süden und Osten dieses faszinierenden Landes.

Folgen Sie den beiden Reisejournalisten zu den Naturvölkern des Südens, wie den Mursi, den Konso oder auch den Hamer. Bewundern Sie die einmalige Tier und Pflanzenwelt im Bale Nationalpark und dem angrenzenden Sanetti-Plateau. Erleben Sie, wie wandelbar Äthiopien ist durch einen Ausflug nach Harar, der größten muslimischen Siedlung in einem ansonsten sehr christlich geprägten Land. Entdecken Sie Äthiopien, wie es bisher in Deutschland nicht bekannt ist!

Kaum waren die beiden nach Hause zurückgekehrt, ereilte am 17. Januar 2012 eine schlimme Nachricht die Welt: Eine Urlauberreisegruppe war am Fusse des Vulkans Erta Ale von einer Rebellengruppe angegriffen worden. Durch den falsch verstandenen Verteidigungsdrang ihrer Schutzbegleiter fanden 5 Urlauber den Tod. Auch den beiden Mielkes lief ein Schauer über den Rücken, waren sie doch in der dem Attentat vorausgegangenen Gruppe selbst gerade noch vor Ort. "Wie kann man sich nur solch einem Wagnis aussetzen?" mag sich manch einer fragen. Nur wer selbst dort war, weiß differenzierend und mit Hintergrundinformation ausgestattet über diese Grenzregion mit dem absoluten Highlight "Erta Ale" zu berichten - nur der, der das unvergessliche Schauspiel mit eigenen Augen gesehen hat, das dieser aktive Vulkan vor allem bei Nacht bietet. Wenige Kilometer weiter findet sich mit den heißen Schwefelquellen von Dallol zudem eine weitere, ebenso phantastisch anmutende Märchenlandschaft, die an Farbenpracht kaum mehr zu überbieten ist.

Mit dem angenehmen Sprachtempo, der authentischen musikalischen Untermalung und vor allem den informativ-unterhaltsamen Kommentaren verspricht auch dieser Vortrag wieder zu einem außergewöhnlichen Event zu werden. Wie bei allen ihren Bilderreisen üblich, werden auch diesmal wieder wertvolle Preise wie Reisetaschenbücher, edle Liköre und originale Kaffeesorten unter den Gästen verlost. Es ergeht herzliche Einladung!

5855 Mo, 04.02.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Harald Mielke

Sternenhimmel im Herbst

In einem anschaulichen Vortrag lernen Sie die Sternbilder kennen, die heuer im Herbst am Himmel zu sehen sind. In Wort und Bild werden einige besonders markante und schöne Gebilde vorgestellt, z.B. offene Sternhaufen, Gas- und Staubnebel, planetarische Nebel und Galaxien. Nebenbei wird kurz auf die Mythen eingegangen, die die alten Völker mit den Sternbildern verbunden haben. Ergänzend erhalten Sie eine Anleitung für das Lesen von Sternenkarten, damit Sie die regelmäßig in der Presse veröffentlichten Karten optimal nutzen können. Zum Abschluss des Vortrags wird der Herbsthimmel im Planetarium der Volkssternwarte präsentiert. Bei klarem Wetter gibt es auch einen Blick durch die Teleskope. Kinder bis 12 Jahre halbe Gebühr. Hinweis: Volkssternwarte (nicht Deutsches Museum!), Vortragssaal; Zugang durch den Hof.

5849 Sa, 10.11.12
18.00-21.00 Uhr € 10,00
Bayerische Volkssternwarte München, Rosenheimer Str. 145 h, Rainer Bönninghausen

Sternenhimmel im Winter

5851 Sa, 12.01.13
18.00-21.00 Uhr € 10,00
Bayerische Volkssternwarte München, Rosenheimer Str. 145 h, Rainer Bönninghausen

Spezial-Führung durch die Staatsoper München

- "Meet people - Hinter den Kulissen"

Die Bayerische Staatsoper zählt zu den fünf renommiertesten Opernhäusern weltweit und beschäftigt circa 1.000 Personen. Um mehr über die Menschen zu erfahren, die den Spielbetrieb am Laufen halten, bieten wir folgendes Programm an:

Beginnend mit einer Führung durch die Bayerische Staatsoper ermöglicht es zudem den Zugang zu den nicht-öffentlichen Bereichen. Des Weiteren gibt es Hintergrund-Informationen über die Geschichte des Hauses und die vielfältigen Berufe im Bereich der Oper und des Balletts.

Das "Meet People"-Programm der Bayerischen Staatsoper: Das absolute Highlight dieses Programms ist das Zusammentreffen mit einer Mitarbeiterin, die über ihre interessante Tätigkeit - hinter den Kulissen - dieses weltberühmten Opernhauses berichtet und somit einen ganz speziellen Einblick in die Welt der Oper ermöglicht.

Treffpunkt: Nationaltheater, Eingangshalle Nord am Marstallplatz

5010 Sa, 12.01.13
16.00-18.00 Uhr € 20,00
Nationaltheater Eingangshalle Nord am Marstallplatz, Holger Oesterling

adfc
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
adfc Ebersberg e.V.
85604 Zorneding
Burgstr. 18
Tel. 08106-309586
www.adfc-ebersberg.de
Wir machen Radln besser-schöner-sicherer

Gartenräume - Gartenträume

Wie lege ich meinen Garten an?
Wollen Sie einen Garten neu anlegen oder sind Sie mit Ihrem jetzigen Garten unzufrieden? Vielleicht spüren Sie ja, dass irgendetwas nicht passt, nur wissen Sie nicht was.
Der 1. Abend gilt der Theorie - Grundprinzipien der Gartengestaltung werden aufgezeigt, verschiedene Gartentypen vorgestellt, Ansprüche an den Garten hinterfragt, Größe und Perspektive betrachtet und nicht zuletzt die Pflege angesprochen.
Der 2. Abend dient dem Vorstellen der eigenen Gärten mit Hilfe von Bildern (jetzt schon machen!!) oder Plänen und dem gemeinsamen Überlegen, was wie wirkt, was eventuell fehlt und warum. Wünsche sollen geäußert werden, Möglichkeiten der Umsetzung diskutiert werden.
Am 3. Abend sollen die "Hausaufgaben", das Erstellen eines Gartenplanes, besprochen werden und Vorschläge zur Verwirklichung gemacht werden, damit Ihr Traum vom Garten Wirklichkeit wird.

5100 ab Mi, 10.10.12
3 x 18.30-21.30 Uhr € 60,00
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5,
Elke Kressirer

Die (Ohn-)Macht des Verbrauchers - Wege durch den Siegel-Dschungel

Woran erkenne ich beim Einkaufen, ob Lebensmittel wirklich aus ökologischem Landbau kommen? Und woher weiß ich, dass ein Produkt unter Bedingungen hergestellt wurde, bei denen soziale Standards eingehalten wurden?
Wie kann ich unterscheiden, ob ein Kleidungsstück chemiefrei produziert wurde oder ob bei seiner Herstellung gesundheitsschädliche Substanzen verwendet wurden? Immer mehr Verbraucher hinterfragen nicht nur, wo die Ware, die sie kaufen hergestellt wurde, sondern auch, unter welchen Umständen sie produziert wurde. Die Siegel, die wir an vielen Produkten finden, sollten eigentlich die Kaufentscheidung erleichtern, leider aber verwirren und verunsichern sie den Käufer eher.
Die Veranstaltung vermittelt einen Durchblick im Siegel-Dschungel und hilft dem Konsumenten, künftig eine sichere Wahl beim Kauf zu treffen.

5190 Do, 22.11.12
19.00-20.30 Uhr € 7,00
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31,
Ostrazimmer, Carina Schmid

Regional, saisonal und Co - Nachhaltige Ernährung für alle!

Eine Ernährung, die sowohl in der Lage ist, alle Menschen mit gesunden Nahrungsmitteln zu versorgen als auch langfristig die natürlichen Lebensgrundlagen erhält, ist der Schlüssel zur zukünftigen Ernährungssicherheit der Welt! Und immer mehr kritische Verbraucher achten beim Kauf von Lebensmitteln nicht mehr nur auf den Preis und das äußere Erscheinungsbild sondern möchten wissen, woher ihr Essen kommt, wieviele Kilometer es zurück gelegt hat und welche Ressourcen bei der Produktion verbraucht wurden. Aber es sind noch andere Faktoren, die eine nachhaltige Erzeugung unserer Nahrung und deren bewussten Konsum ausmachen und auf die in der Veranstaltung ausführlich eingegangen werden wird.

5191 Mi, 17.10.12
19.00-20.30 Uhr € 7,00
Ebersberg, Bürgerhaus, Im Klosterbauhof 1,
Bürgersaal DG 202, Carina Schmid

Bio und Fair - ein Traumpaar?

Seit einigen Jahren verzeichnet die Naturkostbranche rasante Zuwächse. Der ökologische Landbau erreicht mit seinen Produkten eine breite Verbraucherschicht. Auch Lebensmittel aus sogenanntem "fairen" Handel werden zusehends nachgefragt und finden sich in immer mehr Regalen der Discounter.
Dennoch bleiben zum Thema Bioprodukte noch viele Fragen offen und es herrscht Verwirrung, was denn "Bio" eigentlich ausmacht.
Dieser Vortrag bringt Licht in den Kennzeichnungsdschungel und vermittelt Informationen, unter anderem zu folgenden Fragen: * Wie unterscheidet sich der Öko- Landbau von der "normalen" Landwirtschaft? * Wie kann ich als Verbraucher "echte" Bioprodukte erkennen? * Was bedeutet fairer Handel für Erzeuger und Verbraucher? * Und sind fair gehandelte Lebensmittel auch immer gleich Bioprodukte?
Der Vortrag vermittelt Hintergrundswissen und soll dem Verbraucher einen Durchblick und eine Entscheidungsgrundlage für seinen Einkauf verschaffen.

5192 Di, 15.01.13
19.00-20.30 Uhr € 7,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG,
Mathias Bischke

Führung durch die Herrmannsdorfer Landwerkstätten

Die Herrmannsdorfer Landwerkstätten sind ein ökologisches Unternehmen für Ackerbau und Viehzucht sowie zur Erzeugung und Vermarktung von frischen Lebensmitteln in handgemachter, ökologischer Qualität aus der Region.
Gegründet 1986 ist Herrmannsdorf der Mittelpunkt eines Netzwerkes von etwa 70 ökologisch wirtschaftenden Bauern und Herstellern in der Region. In einer Zeit, da uns das Vertrauen in unser tägliches Brot und das Wissen um den Ursprung unserer Lebensmittel abhanden gekommen sind, gehen die Herrmannsdorfer Landwerkstätten zurück zu den Wurzeln, den überlieferten naturgemäßen Formen des Ackerbaus, der Viehzucht, der Lebensmittelverarbeitung und zu einer gesunden, bewussten Ernährungsweise. Sie bilden damit eine Synthese aus landwirtschaftlicher Erzeugung von Pflanzen und Tieren, der Lebensmittelverarbeitung in Metzgerei, Bäckerei, Brauerei und Käserei und der Vermarktung im Hofmarkt in Herrmannsdorf und eigenen Geschäften in und um München.
Zu Beginn der Führung erfahren Sie etwas über die Entstehung und den derzeitigen Stand der Herrmannsdorfer Landwerkstätten. Der Rundgang führt dann zu den Werkstätten Bäckerei, Brauerei, Metzgerei und Käserei und Sie erhalten Erklärungen zur ökologischen Lebensmittelverarbeitung, Energie- und Abfallwirtschaft. Weitere Programmpunkte sind die Landwirtschaft mit artgerechter Schweinehaltung sowie ggf. die Gärtnerei. Kostproben der Lebensmittel runden den Besuch ab. Treffpunkt ist der Maibaum im Hof der Herrmannsdorfer Landwerkstätten.

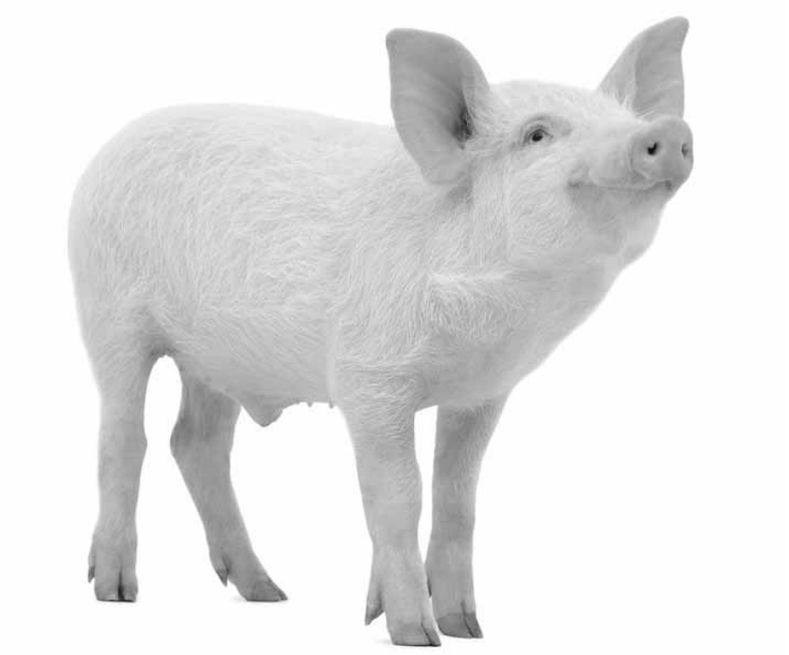
5193 Sa, 20.10.12
10.00-12.00 Uhr € 6,50
Herrmannsdorfer Landwerkstätten, Herrmannsdorf 7, Maibaum, Stefanie Schmid

Experimente zum Staunen, Forschen und Entdecken

Für Kinder von 8-12 Jahren

Hier dürft ihr selber experimentieren! Wir bauen z. B. eindrucksvolle Miniraketen aus ganz einfachen Materialien, untersuchen zauberhafte Flüssigkeiten, die ihre Farbe verändern, ergründen die Eigenschaften von Riesenmolekülen, aus denen man auch Gummibärchen zubereiten kann und beobachten das Wachstum von Pflanzen in unserem eigenen Miniatur-Gewächshaus.
Mit spannenden Experimenten aus den Bereichen Physik, Chemie und Biologie entdecken Kinder spielerisch naturwissenschaftliche Zusammenhänge und deren praktische Umsetzung.
Bitte mitbringen: Schere, Getränk, unempfindliche Kleidung anziehen.
Materialgeld von € 3,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.

5341 € 24,00
Fr, 12.10.12 15.00-16.30 Uhr
Fr, 19.10.12 15.00-16.30 Uhr
Fr, 16.11.12 15.00-16.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Dr. Angelika Wurlitzer



Ein Nussknacker aus Holz - selbst gemacht...

Für Kinder im Alter von 9-13 Jahren

Passend zur Weihnachtszeit: Mit diesem Nussknacker aus Massivholz knackst Du selbst die härteste Nuss... Das Werkzeug wird von der vhs gestellt, die Kosten für den Bausatz sind bereits in der Kursgebühr enthalten...

5390 So, 25.11.12
10.00-15.00 Uhr € 26,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Thomas Reinl

Ein leuchtender Weihnachtsstern...

Für Kinder im Alter von 8 -11 Jahren.

Der Weihnachtsstern aus Holz mit elektronischer Beleuchtung ist ca. 50 cm lang und hat einen Durchmesser von 30 cm. Ein Schmuckstück für jede Wohnung in der Weihnachtszeit und ganz einfach zu bauen. Das nötige Werkzeug wird von der vhs gestellt. Die Ermäßigung für Kinder ist in der Kursgebühr bereits enthalten.
Die Materialkosten in Höhe von € 15,00 sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

5391 So, 16.12.12
10.00-13.00 Uhr € 29,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Thomas Reinl

Ein Roboter zum selber bauen...

...für künftige Ingenieure: Ein Roboter-Bausatz, ohne zu löten, ohne zu kleben...

Für Kinder im Alter von 9-12 Jahren

Der Roboter funktioniert mit einem Zahnradriemen und einem Motor, die Holzteile sind vorgeschnitten.
Das nötige Werkzeug wird von der vhs gestellt, der Bausatz ist in der Gebühr enthalten.

5392 So, 10.02.13
13.00-17.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Thomas Reinl

Formel-Rennauto mit Federwerk-Getriebemotor

Für Kinder im Alter von 8 bis 14 Jahren

Hier könnt Ihr ein Formel-Rennauto aus Sperrholz mit einem Federwerk-Getriebemotor nachbauen. Die speziellen Räder lassen den Bausatz wie einen Original-Nachbau aussehen. Die Vorderachse kann eingestellt werden. Bei der Karosserie habt Ihr viele farbige Gestaltungsmöglichkeiten.
Außerdem bekommt Ihr eine bebilderte Anleitung mit Schablonen.
Anreißen, Sägen, Bohren, Schleifen und Leimen erwarten Euch!
Die Kosten für den Bausatz in Höhe von € 8,00 sind inklusive.

5394 So, 27.01.13
9.00-17.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Thomas Reinl

Lötkurs für Kinder (von 8 bis 11 Jahren)

Löten ist eine richtige Kunst! Doch wie stellt man eine richtige Lötverbindung her, was braucht man dazu und was muss dabei beachtet werden? Anhand verschiedener Lötübungen, wie z. B. Lötgitter und Anfertigen lustiger Drahtfiguren, könnt Ihr diese Kunst erlernen. Danach fertigen wir eine kleine elektronische Schaltung und nebenher erfahrt Ihr, wie die dazu notwendigen elektronischen Bauteile funktionieren.

5407 Sa, 10.11.12
10.00-16.00 Uhr € 39,00
In der Kursgebühr ist das Material im Wert von € 15,00 inbegriffen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Herbert Herz

Hellabrunn hinter den Kulissen

Wir erhalten einen Einblick in den Alltag des Tierparks sowie auch die neuesten Informationen zum aktuellen Geschehen. Bei unserem Rundgang lernen wir verschiedene Tierpersönlichkeiten kennen und uns werden die Besonderheiten ausgewählter Tierarten vermittelt.
Je nach Wunsch der Teilnehmer können auch die neuesten Anlagen im Tierpark vorgestellt werden. Als besonderen Höhepunkt gibt es einen Blick hinter die Kulissen, Um die Tiere nicht zu stören betreten wir allerdings keine Gehege.
Treffpunkt: Tierpark Hellabrunn, Flamingoeingang (Parkplatz an der Siebenbrunner Straße).
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.
Kinder bis 14 Jahre € 15,50.
Der Eintritt in den Tierpark ist inklusive, Zugang zum Tierpark ist erst ab dem Führungzeitpunkt möglich.
Kinder unter 6 Jahren können leider seitens des Tierparks nicht teilnehmen.
BItte beachten Sie: Bei allen Führungen wird auf das Wetter und aktuelle Anlässe Rücksicht genommen und der Rundgang ggf. angepepasst. Es kann daher vorkommen, dass die Führungen nicht zu 100% dem Ausschreibungstext entsprechen. Alle Führungen sind so konzipiert, dass auch bei mehrmaliger Teilnahme immer wieder Neues zu entdecken ist.

5530 Sa, 17.11.12
14.30-15.00 Uhr € 18,50
München, Tierpark, Alemannenstraße (Flamingoeingang)

Nach Schließung der Tore: Der Tierpark am Abend

Wir erhalten einen Einblick in den Alltag des Tierparks sowie auch die neuesten Informationen zum aktuellen Geschehen. Bei unserem Rundgang lernen wir verschiedene Tierpersönlichkeiten kennen und uns werden die Besonderheiten ausgewählter Tierarten vermittelt. Je nach Wunsch der Teilnehmer können auch die neuesten Anlagen im Tierpark vorgestellt werden. Als besonderer Höhepunkt kann ein Tier hautnah beobachtet werden. Um die Tiere nicht zu stören betreten wir allerdings keine Gehege.
Treffpunkt: Tierpark Hellabrunn, Flamingoeingang (Parkplatz an der Siebenbrunner Straße).
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, Zugang zum Tierpark ist erst ab dem Führungszeitpunkt möglich.
Kinder bis 14 Jahre € 15,50.
Der Eintritt in den Tierpark ist inklusive.
Kinder unter 6 Jahren können leider seitens des Tierparks nicht teilnehmen.
BItte beachten Sie: Bei allen Führungen wird auf das Wetter und aktuelle Anlässe Rücksicht genommen und der Rundgang ggf. angepepasst. Es kann daher vorkommen, dass die Führungen nicht zu 100% dem Ausschreibungstext entsprechen. Alle Führungen sind so konzipiert, dass auch bei mehrmaliger Teilnahme immer wieder Neues zu entdecken ist.

5532 Sa, 20.10.12
18.00-19.30 Uhr € 18,50
München, Tierpark, (Flamingoeingang), Alemannenstraße, Tierpark Hellabrunn

Der Hundeführerschein

Grundwissen Gefahrenvermeidung

Der Hund ist für viele Menschen ein treuer Begleiter, geliebter Spielgefährte und vollwertiges Familienmitglied. Dennoch kommt es leider immer wieder zu Unfällen, bei denen vor allem Kinder zu Schaden kommen. Der Kurs vermittelt Grundwissen zur Gefahrenvermeidung im Umgang mit Hunden. Ziel ist die Vorbeugung von Unfällen durch verbessertes Wissen über Hundeverhalten, Haltung und Erziehung. Mit diesem Kurs soll die Verbesserung der Mensch-Tier-Beziehung erreicht werden, so dass Sie unbeschwert Freude am Zusammenleben mit Ihren vierbeinigen Freunden haben können. Der Kurs eignet sich sowohl für erfahrene Hundebesitzer, als auch für Tierfreunde vor der Anschaffung eines Hundes und Jugendliche ab 14 Jahren. Der Kurs kann mit dem Ablegen einer schriftlichen Prüfung und dem Erhalt eines Zertifikates der Landestierärztekammer beendet werden. Die Dozentin, Dr. Eva Heidenberger, ist Fachtierärztin für Verhaltenskunde und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie hat über Hundeverhalten promoviert und arbeitet in eigener Praxis. Ein Lehrbuch kann für € 9,90 im Kurs gekauft werden.

5540 ab Do, 18.10.12
5 x 18.30-20.30 Uhr € 65,00
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17, Dr. Eva Heidenberger

Haben Sie Fragen zu unseren Angeboten?

08106-359035

HDR-Fotografie - Theorie-und Praxis Workshop

Anfängerkurs

HDR (High Dynamic Range)-Aufnahmen zählen zu den anspruchsvolleren Aufgaben der Fotografie und Bildbearbeitung.

Mit HDR-Aufnahmen ist es möglich, den Kontrastumfang eines Motivs im Bild so wiederzugeben, wie ihn das menschliche Auge wahrnimmt - vom hellsten Sonnenlicht bis zum tiefsten Schatten. Als Grundlage dient die Belichtungsreihe eines statischen Motivs, fotografiert von einem festen Standpunkt mit gleicher Blende, mit unterschiedlichen Belichtungszeiten und es entstehen ohne großen Aufwand faszinierende Aufnahmen von statischen Motiven.

Im Kurs lernen Sie, wie Sie HDR-Bilder erstellen und was bei der Umsetzung zu beachten ist. Dafür reicht eine digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar), ein stabiles Stativ und die geeignete Software.

Ablauf des Kurses:

1. Kurstag: ab 10:00 Uhr Vorbesprechung, theoretischer Input, anschließend Exkursion, Erstellen der Basisfotos für Ihre HDR-Aufnahmen

2. Kurstag: 10:00-15.00 Uhr - HDR-Workshop, EDV-Raum

An beiden Tagen gibt es eine kurze Mittagspause nach Absprache

Während der Exkursion erstellen Sie die Basisfotos für Ihre HDR-Aufnahmen; beim zweiten Tag erlernen Sie den Umgang mit dem Programm "Photomatix", bearbeiten selbst die von Ihnen erstellten Fotos und können diese im Anschluß mit den Ergebnissen der anderen Teilnehmer vergleichen.

Termine:

23.09. - 10:00 bis 15:00 Uhr, Dachraum 5, Grundschule Wendelsteinstraße, anschließend Exkursion rund um die VHS

30.09. - 10:00 bis 15:00 Uhr EDV-Raum der vhs Vaterstetten, Bearbeitung der Fotos mit Photomatix

Voraussetzung: Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), stabiles Stativ, grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera und/oder Handbuch in gedruckter Form dabei.

5735	€ 65,00
So, 23.09.12	10.00-15.00 Uhr
So, 30.09.12	10.00-15.00 Uhr

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Andreas Schernus

HDR-Fotografie - Theorie-und Praxis Workshop für Fortgeschrittene

Im Kurs vertiefen Sie die Aufnahmetechniken für die Erstellung von HDR-Bildern erstellen und was bei der Umsetzung zu beachten ist. Dafür reicht eine digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar), ein stabiles Stativ und die geeignete Software.

Am 19.01. treffen wir uns um 18 Uhr vor der VHS Vaterstetten (Wendelsteinstraße 10) und starten nach einer kurzen Wiederholung der Grundlagen zur Exkursion, während der Sie die Basisfotos für Ihre HDR-Aufnahmen erstellen, die sie selbstständig bis zu unserem nächsten Treffen bearbeiten.

Am 26.01. treffen wir uns um 14.00 Uhr im Dachraum 5, Grundschule Wendelsteinstraße, zur Besprechung der von Ihnen erstellten und bearbeiteten HDR-Fotos; ausgesuchte Fotos können ggf. modifiziert werden.

Voraussetzung: Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), stabiles Stativ, grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera, sowie Kenntnisse im Umgang mit "Photomatix" (oder vergleichbarer Software).

Termine:

19.01.19:00 bis 22:00 Exkursion rund um die VHS Vaterstetten, Treffpunkt an der vhs Geschäftsstelle

26.01.14:00 bis 17:00 Besprechung und Vergleich der bearbeiteten HDR-Fotos.

5737	€ 39,00
Sa, 19.01.13	19.00-22.00 Uhr
Sa, 26.01.13	14.00-17.00 Uhr

VHS Geschäftsstelle, Wendelsteinstraße 10, Andreas Schernus

Bildverwaltung und Bildbearbeitung mit ACDSee

Wohin mit den Bildern? Wie verwalte ich am besten meine Fotos? Wie kann ich meine Fotos bearbeiten? Anhand praktischer Beispiele wird Ihnen die Software-Lösung ACDSee Pro vorgestellt: Schwerpunkte sind hier die Verwaltung und einfache Optimierung von Bildern.

Anschließend haben sie die Möglichkeit anhand eigener Bilder mit der vorgestellten Software zu üben.

5745	Sa, 02.02.13
10.00-17.00 Uhr	€ 45,00

Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Andreas Schernus

Aktofotografie mit zwei Modellen + Visagistin

Aktfotografie mit zwei Modellen, unterstützt durch eine Visagistin

Akt-Fotos bzw. Fotos mit erotischer Aussage sind "Eyecatcher", deren Wirkung sich der Betrachter kaum entziehen kann! Aber ist eine ästhetisch und aussagekräftige gestaltete Aktaufnahme ohne aufwendige Studioeinrichtung möglich?

In diesem Workshop befassen wir uns theoretisch und praktisch mit dem Thema der Gestaltung solcher Aufnahmen, beginnend bei der bereits durch eine Visagistin vorbereitetem Model, der richtigen Regie für den oft schwierigen Umgang zwischen Fotograf und Model, sowie dem cleveren Einsatz von (Dauer-)Licht mit einfacher Studioeinrichtung.

Der Workshop richtet sich an Amateure, die bereits die Technik ihrer Kamera beherrschen und sich gerne unter Anleitung an diesem schwierigen Thema versuchen wollen.

Kursgebühr inkl. Modellgeld und Visagistin

5750	Sa, 09.02.13
10.00-18.30 Uhr	€ 139,00

Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Andreas Schernus und Christian Dersch

Analoge Schwarz-Weiss-Fotografie: Filme und Abzüge

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die alte, analoge Welt des Films und handgemachten Abzügen in der Dunkelkammer. Hier gilt noch eine künstlerische Reduktion, die auch in modernen Zeiten gerade durch ihre Zeitlosigkeit besticht. Und es macht einfach Spass, mal wieder richtige Papierabzüge in der Hand zu halten, anstatt die Bilder nur auf dem Bildschirm zu sehen.

Folgende Punkte werden behandelt:

- korrekte Belichtung & Körnigkeit
- Film-Entwicklung (praktische Übung in der Dunkelkammer)
- Kontaktabzüge
- korrekte Belichtung und Kontraste
- Papiergradationen und Multi-Grade Papiere
- eigene Abzüge (in der Dunkelkammer)

Wir treffen uns zu einem ersten, theoretischen Teil in der Grundschule Vaterstetten (Wendelsteinstraße), dann habe Sie eine Woche Zeit zum Fotografieren...

Daran anschließend geht es in die Dunkelkammer nach Weißenfeld - zunächst ein Abend lang zur Filmentwicklung und dann haben wir einen ganzen Samstag Zeit, unsere Abzüge zu erstellen.

Bei einem letzten Treffen in der vhs-Geschäftsstelle (Vaterstetten) findet die Nachbesprechung statt und wir können uns über unsere Ergebnisse austauschen...

Die Teilnehmerzahl auf vier Personen begrenzt.

Materialgeld € 5,00 -10,00 je nach Menge und Grösse der Abzüge wird vor Ort erhoben.

5755	€ 49,00
Di, 18.12.12	18.00-21.00 Uhr
Di, 15.01.13	19.00-21.00 Uhr
Sa, 19.01.13	12.30-17.30 Uhr
Di, 22.01.13	18.00-21.00 Uhr

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Snoopy

Anmeldung unter:
08106-359035

Kochen Fotografieren - Fotografieren & Kochen

Workshop Lebensmittel-Fotografie
Haben Sie sich schon mal gefragt, ob Lebensmittel auch ohne Behandlung mit künstlichen Hilfsmitteln und Tricks fotogen und dabei noch genießbar sein können?
Eine Antwort darauf erhalten Sie bei diesem Workshop, hier dreht sich alles um das fotogene Abbilden ausgesuchter Lebensmittel, die anschließende Zubereitung der fotografierten Lebensmittel zu schmackhaften Gerichten und zum Abschluß das gemeinsame Vernichten der Beweise ;-)
Ablauf des Workshops:
- Individuelles Fotografieren der (rohen) Lebensmittel
- gemeinsame Zubereitung der Vorspeise und abwechselndes Fotografieren
- gemeinsame Zubereitung der Hauptspeise und abwechselndes Fotografieren
- gemeinsame Zubereitung der Nachspeise und abwechselndes Fotografieren
- gemeinsames Essen

Uns steht die Küche der vhs Vaterstetten, ausgestattet mit 3 kompletten Koch- und Zubereitungsplätzen, elektrischen Geräten, etc. zur Verfügung. Geschirr, Gläser und Besteck sind vorhanden, optisch allerdings eher pragmatisch als dekorativ! Wenn besonders hübsche, edle oder filigrane Dekoration etc. gewünscht wird, sollte diese von den Teilnehmern selbst mitgebracht werden.
Natürlich fehlt es uns auch nicht an fotografischem Equipment wie Lichtwürfel / Fotozelt, Studioleuchten, ggf. Blitzanlage, Fototische, Reflektoren, die uns das vorteilhafte Abbilden der Lebensmittel erleichtern.
Hinweis: es handelt sich hier weder um einen Kurs "Food-Fotografie" zu Werbezwecken, noch um einen Kochkurs um das Kochen zu erlernen. Wir wollen Lebensmittel appetitlich abbilden UND anschließend verzehren!
Voraussetzung:
- Spaß an Lebensmitteln, Essen und Fotografieren
- Grundlegende Kenntnisse des Kochens und der Lebensmittelzubereitung,
- Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), ggf. stabiles Stativ,
- grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera

Kursgebühr inkl. 20 € Lebensmittelanteil

5740	Sa, 24.11.12
10.00-17.00 Uhr	€ 59,00

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Andreas Schernus

Portrait mit Studioblitzen - Basic Workshop

Als Lichtquelle bietet das Blitzlicht eine unendliche Vielfalt an Möglichkeiten zur Beleuchtung, sowohl die Stärke als auch die Beschaffenheit des Lichts lassen sich im Studio optimal kontrollieren. Allerdings erfordert dies vom Fotografen ein hohes Maß an technischem Verständnis und Erfahrung.
Bei diesem Basic-Workshop werden sie zunächst (in der Realschule Baldham, 05.03.) mit einigen theoretischen Grundlagen vertraut gemacht, Sie lernen im Laufe des Kurses die Handhabung von Studioblitzgeräten und Lichtformern kennen und können sich mit verschiedenen, klassischen Beleuchtungssituationen vertraut machen.
Nach dem Theorie-Teil wird es ernst: Es steht Ihnen eine komplette Blitzanlage mit diversen Lichtformern zur Verfügung um unsere Models optimal in Szene zu setzen (Grundschule Wendelsteinstraße, 10.03.).
Um ein - leider oft übliches - "Rudel-Shooting" zu vermeiden, organisieren wir den Praxis-Teil in schmalen Zeitschienen, d.h. Sie sind zu zweit am Set und assistieren sich gegenseitig. Zwei Stunden haben Sie nun Zeit, das Gehörte in die Tat umsetzen - natürlich unter fachkundiger Anleitung.
Wir starten dabei ganz einfach mit dem Einsatz eines Studioblitzes und arbeiten uns zu ausgefeilten und komplexen Beleuchtungssituationen vor...

5760	€ 99,00
Di, 05.03.13	19.30-21.00 Uhr
Sa, 09.03.13	10.00-18.00 Uhr

Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite),
Holger Oesterling und Christian Dersch

Fotografie-Grundseminar

Technik und Material gekonnt einsetzen
Sie besitzen eine analoge/digitale Spiegelreflexkamera bzw. eine Digitalkamera die Einstellungsmöglichkeiten jenseits der Vollautomatik bietet? Sie haben jedoch Schwierigkeiten bei der Bedienung oder möchten mehr aus Ihren Bildern machen? Das Ziel dieses Kurses ist es anhand von Vorlagen und der Gebrauchsanweisung Ihres Gerätes die eigene Kamera und ihre Möglichkeiten besser kennen zu lernen. Zudem möchten wir anhand eigener Fotos, mit denen Sie unzufrieden sind, Lösungsvorschläge erarbeiten.
Darüber hinaus werden noch folgende Themen behandelt: AV/TV; Objektivbrennweiten und ihre Verwendungsmöglichkeiten; Filmarten und wofür man sie einsetzt; Zusammenhang zwischen Blende und Verschlusszeit; Was ist Tiefenschärfe und wie kann man sie beeinflussen; Tages und Kunstlicht; Weissabgleich; Filter und sonstiges Zubehör.
Bitte an jedem Abend die eigene Kamera, Gebrauchsanweisung und evtl. eigene Fotos mitbringen.

5770	Sa, 17.11.12
10.00-17.00 Uhr	€ 49,00

Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Christian Dersch

Konzert- und Bühnenfotografie - Vortrag und Seminar

Wenn Sie sich für Musik, Zirkus und andere Bühnenspektakel interessieren, diese Veranstaltungen in eigenen Fotos festhalten wollen und bereits eine analoge oder digitale Spiegelreflexkamera besitzen, können sie in diesem Kurs das notwendige Handwerkszeug und vor allem die wesentlichen Verhaltensregeln erarbeiten oder vertiefen.
Zur Einführung halte ich am 22.11.2012 einen Vortrag.
Hier und an den ersten zwei Abenden erläutere ich zunächst an anhand von Fotos aus meinem Archiv die Bedeutung von Ausrüstung, Standortwahl und Ausnutzung des vorhandenen Bühnenlichtes (Blitz ist absolut verboten) bei der Gestaltung optimaler Reportagen.
Dabei könnten wir auch über Fotos von ihnen diskutieren.
Bitte bringen Sie Ihre Ausrüstung an einem Abend mit, wenn Sie dazu Fragen haben.
Je nach Möglichkeit werde ich versuchen, für zwei Veranstaltungen (Jazz-/Rock-Konzert, Zirkus,…) Fotoberechtigungen zu bekommen, so dass wir zusammen arbeiten können.
Die letzten zwei Abende dienen der gemeinsamen Besprechung unserer Aufnahmen und den Möglichkeiten zu Nachbearbeitung, Präsentation und/oder Verkauf.

Vortrag

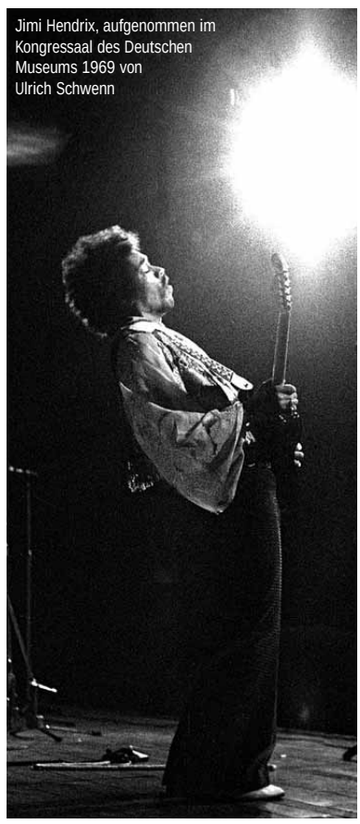
5765	Do, 22.11.12
19.30-21.00 Uhr	€ 8,00

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dr. Ulrich Schwenn

Seminar

5766	€ 59,00
Do, 17.01.13	19.30-21.00 Uhr
Do, 24.01.13	19.30-21.00 Uhr
Do, 31.01.13	19.30-21.00 Uhr
Do, 07.02.13	19.30-21.00 Uhr
Do, 21.02.13	19.30-21.00 Uhr
Do, 28.02.13	19.30-21.00 Uhr

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dr. Ulrich Schwenn



Jimi Hendrix, aufgenommen im Kongressaal des Deutschen Museums 1969 von Ulrich Schwenn

Nah- und Makrofotografie

Egal ob Sie eine Sammlung fotografisch festhalten wollen, Produktfotos für z.B. Ebay erstellen möchten oder Detailaufnahmen von Gegenständen oder kleinen Tieren anfertigen möchten, Nah- und Makroaufnahmen haben einen festen Platz in der Fotografie und üben oftmals einen ganz speziellen Reiz auf den Betrachter aus, denn sie zeigen uns Details und Blickwinkel, die uns im Alltag oft verborgen bleiben. Oftmals schreckt uns auch der extreme Aufwand ab, mit dem Profis solche Fotos anfertigen, doch es geht auch anders.
In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie mit einfachen Mitteln und ein wenig Ideenreichtum ansprechende Produktfotos anfertigen können und was Sie benötigen, damit Ihnen beeindruckende Makroaufnahmen gelingen. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist mit Einsatz und ein wenig Ideenreichtum hochwertige Fotos zu erzeugen, die keinen Vergleich vor Professionellen Bildern zu scheuen brauchen.
Bringen Sie - sofern vorhanden - Ihre Makro-Ausrüstung mit.
Anmeldung erforderlich.

5777 Do, 13.12.12
19.30-21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christian Dersch

Tier- und Wildlife-Fotografie im Winter

Sie fotografieren gerne Tiere, Sie planen eine Reise in einen Nationalpark um Wölfe in Rumänien, Elefanten in Botswana, Nektarvögel in Südamerika oder Pinguine im Eis aufzunehmen?
Wir versuchen unter vorhandenen Lichtverhältnissen, auf Bewegung zu achten, den Bildaufbau zu gestalten und den besten Standpunkt zu suchen um die Individualität des Tieres oder deren Charaktereigenschaften herauszustellen. Wir versuchen gemeinsam ihren Blick auf die tierische Welt in Bilder umzusetzen.
Hierzu eignet sich der Tierpark Hellabrunn sehr gut, da wir an viele Tiere nah ran können ohne riesige Brennweiten zu brauchen. Hier können wir in kurzer Zeit Eigenheiten der Tiere beobachten und für unsere Aufnahmen nutzen.
Unser Fotoworkshop ist vor allem für Einsteiger geeignet, da immer wieder auf die Basics in der Tierfotografie eingegangen wird.
Bei Regen werden wir in den verschiedenen Häusern fotografieren, bei Sonne und Schnee nutzen wir das Licht und die seltenen Tiersituationen und Fotografieren auch draussen.
Am nächsten Tag treffen wir uns noch einmal in den Räumen der vhs, um die Bilder auszuwerten und unsere Erfahrungen auszutauschen...

5791 € 36,00
Sa, 02.03.13 9.30-15.00 Uhr
So, 03.03.13 11.00-13.00 Uhr
Tierpark Hellabrunn, Flamingoeingang, Lambert Heil

Fotosafari im Tierpark für Kinder

Lieblingstiere werden zu selbst gemachten Lieblingsbildern...
Wenn Du wissen willst wie das geht, bring Deine Kamera mit wir werden gemeinsam die Besten Standpunkte am Gehege und Einstellungen an Deiner Kamera finden, damit die Tierbilder zu Deinen Lieblingsbildern werden.
Ob süße Affen oder gefährliche Raubtiere, langsame Schildkröten oder schnelle Vögel wir versuchen Gemeinsam an einzelnen Tieren Deine originellen Ideen umzusetzen.
Du lernst Deine Kamera besser kennen, Tricks damit ein Bild "gut" wird und wie Du Deine Bilder hinterher auswählst und bearbeitest.
Bitte digitale Kamera, Bedienungsanleitung, Anschlusskabel, geladene Akkus, Speicherkarten und kleine Brotzeit und Getränk, Geld für Essen im Restaurant mitbringen.
Am ersten Tag sind wir beim Bildersammeln im Tierpark, am zweiten Tag zum Auswerten der Bilder in der VHS.
Treffpunkt im Tierpark Hellabrunn, Flamingoeingang (Parkplatz an der Siebenbrunner Straße). Der Eintritt für den Tierpark ist gesondert zu entrichten (€ 3,50 für Kinder, € 7,50 für Erwachsene mit Gruppenermäßigung).
Zu dem Tierpark-Termin müssen die Kinder von einem Erwachsenen zum Treffpunkt begleitet und dort auch wieder abgeholt werden - das lässt sich gut mit einem Familienausflug kombinieren!

5790 € 25,00
Sa, 10.11.12 10.00-13.00 Uhr
So, 11.11.12 10.00-13.00 Uhr
Tierpark Hellabrunn, Flamingoeingang, Lambert Heil

Adobe Photoshop für Fotografen

Adobe Photoshop - Grundlagen für Fotografen
Das Angebot richtet sich an engagierte Digitalfotografen für die Bildbearbeitung und Aufbereitung für den Druck bzw. digitale Veröffentlichung.
Seminarinhalte: * Bitmap, Graustufen, RGB und CMYK Farbräume * Gradation * Farbkorrektur * Kontrast * Bildoptimierung: Ausrichten, Skalieren, Ausschnitt, * Filter- und Effektwerkzeuge * Retusche * Ebenen * Maskentechnik * Text im Bild * Formate: RAW / JPG und Konvertierung * Photoshopassistenten * Bildschirmkallibrierung
In der Kleingruppe von max 6 Teilnehmer/innen können Wünsche gut integriert werden.
Für diesen Workshop wird sicheres Arbeiten am PC mit Windows vorausgesetzt.

6741 € 176,00
Sa, 08.12.12 10.00-18.00 Uhr
So, 09.12.12 10.00-18.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Adobe Photoshop für Fotografen - Freistellen

Adobe Photoshop - Freistellen von Objekten und Portraits für Fotografen
Freistellen ist eine gefragte Tätigkeit in der Bildbearbeitung und Grundlage jeder Fotomontage. Photoshop bietet viele Werkzeuge für eine perfekte Arbeit. Anhand eines Beispiels werden einzelnen Verfahren erlernt.
Kursinhalt: * Freistellen mit Masken, Pfaden, Kanälen und Filtern * Vorteile und Grenzen einzelner Verfahren und Werkzeuge * Kombinationen der Techniken zur Qualitätsoptimierung.
Viele Verfahren sind auch für andere Bildbearbeitungsanwendungen wie PaintShop Pro, Corel PhotoPaint oder Fireworks anwendbar.
Voraussetzung sind Photoshop-Grundkenntnisse
In der Kleingruppe von max 6 Teilnehmer/innen können Wünsche gut integriert werden.
Dozent: Herbert Winkler, Kartograph,
Tel.: 089 61501033

6742 Sa, 26.01.13
10.00-16.00 Uhr € 88,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Adobe Photoshop für Fotografen - Gradation und Filter

Im Photoshop-Grundkurs kann man erkennen, dass die Gradation und die Gradationskurve ein wichtiges Gestaltungsmittel zur Tonwertkorrektur darstellt. Ein eigener Workshop nur zu diesem Thema trägt dem Rechnung.
Photoshop bietet zahlreiche Filter um Farbwerte zu beeinflussen. An Übungsbeispielen werden Farbsättigung und Motivkontrast als Korrektur und gestalterisches Mittel eingesetzt. Dazu erhalten Sie viele Profitipps.
Voraussetzung sind Photoshop-Grundkenntnisse
In der Kleingruppe von max 6 Teilnehmer/innen können Wünsche gut integriert werden.
Dozent: Herbert Winkler, Kartograph,
Tel.: 089 61501033

6743 So, 27.01.13
10.00-16.00 Uhr € 88,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

fotoclub vaterstetten

Vorankündigung: Ausstellung des Fotoclubs im Tierpark Hellabrunn

"Der Tierpark im Wandel der Jahreszeiten" - so der Titel der Ausstellung, die vom Fotoclub Vaterstetetten über ein Jahr lang vorbereitet wurde.
Jede der vier Jahreszeiten hat ihren besonderen Reiz, verbreitet Ihre eigene Stimmung.
Sie haben die ohnehin schon reizvolle Kulisse zusätzlich bereichert, die die Gehege im Tierpark Hellabrunn den Fotografen bot - die Ergebnisse sind ausgesprochen farbenfrohe und kontrastreiche Tierportraits.
Anlässlich der Wiedereröffnung des Tier-, Natur- und Artenschutzzentrums ist der Fotoclub Vaterstetten zu Gast im Tierpark Hellabrunn und präsentiert seine Ausstellung.

Der genaue Termin (voraussichtlich ab Oktober 2012 wird auf der Homepage der vhs Vaterstetten zu finden sein, sobald er feststeht.

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:28 Seite 77

Buchführung, Handy, iPad

EDV-Infoabend

Kursleiterinnen und Kursleiter beraten Sie an diesem Abend über Inhalte, Ziele und Methoden unserer EDV-Seminare. Im persönlichen Gespräch werden Voraussetzungen und evtl. vorhandene Vorkenntnisse berücksichtigt, um den effektivsten Kurs für Sie zu finden.
Wenn Sie es wünschen, besteht die Möglichkeit, sich sofort für Ihren EDV-Kurs anzumelden!

6500 Di, 25.09.12
19.00-20.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10,
vhs-Geschäftsstelle 1.OG

Buchhaltung mit LEXWARE Buchhalter

Einsatzmöglichkeiten eines PCs im kaufmännischen Bereich
Das Seminar zeigt Ihnen, wie sie Ihre Buchführung selbst auf Ihrem Bürocomputer führen können.
Inhalt des Seminars:
Einrichtung von Mandanten mit Firmenstammdaten und Kontenrahmen (im Kurs SKR03) * Anlegen von Sach- und Personalkonten * Durchführung der Buchhaltung (Buchung von Geschäftsvorfällen aller Art unter Verwendung verschiedener Buchungsvarianten) * Debitoren-/Kreditoren-Buchhaltung, Offene-Posten-Buchhaltung * Auswertungen (Buchungsjournal, Summen- und Saldenlisten, Bilanz, GUV etc.) * Zusatzfunktionen wie Mahnverfahren und Zahlungsverkehr * Umsatzsteuer-Voranmeldung * Jahresabschluss und Jahreswechsel.
Im Rahmen des Kurses erfolgt eine kompakte Wiederholung der Grundbegriffe der Buchführung, geeignet für TeilnehmerInnen, die evtl. schon länger nichts mehr mit Buchführung ‘‘zu tun hatten”.
Grundkenntnisse in Buchführung sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme an dem Kurs.

6510 Sa, 10.11.12
9.30-17.30 Uhr € 75,00
Vaterstetten, vhs-Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Monika Gnahn

Erfolgreich bewerben im Internet

Stellensuche, Jobwechsel - Es kann jeden jederzeit treffen. Wer aber auf Jobsuche ist, kommt am Internet nicht mehr vorbei. Doch ob Job-Portal, Stellenangebot auf der Unternehmens-Site oder Initiativbewerbung - die Bewerbung via Internet hat so ihre eigenen Gesetze.
Das Seminar “Erfolgreich und effektiv bewerben im Internet” vermittelt einen Überblick über die Möglichkeiten des Webs zur Stellensuche, erklärt, wie Sie Jobbörsen, Bewerberdatenbanken, Business-Netzwerke oder die eigene Website effektiv für sich nutzen, und erläutert, welche Regeln der Online-Bewerber beachten sollte.
Unter Anleitung der Kursleiterin (selbständige Unternehmerin sowie Internet-Dozentin) recherchieren die Teilnehmer interessante Angebote, planen ihr individuelles, erfolgreiches Vorgehen und erstellen ein reales Bewerberprofil sowie eine Bewerbung für Jobportale oder den E-Mail-Versand. Es ist Zeit für konstruktives Feedback, viele Tipps, technische Fragen, nützliche Software und Aspekte der Datensicherheit.

6511 ab Fr, 12.10.12
2 x 18.30-21.30 Uhr € 64,50
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80,
EDV-Raum1, Kirsten Althof,

Handy-Kurs für Senioren

Im ersten Kursteil beschäftigen wir uns mit den Rahmenbedingungen: Welche Netze und Anbieter gibt es? Was kosten Gespräche im In- und Ausland? Wo lauern die Kostenfallen? u.v.m. Im zweiten Teil (Praxis) lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Gerätes besser kennen, z.B. Telefonbuchspeicher bedienen, gespeicherte Nummern wieder finden und anrufen, Lesen und Löschen von Kurzmitteilungen (SMS), etc. Alle Teilbereiche werden übersichtlich, individuell und leicht verständlich vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!
Bitte mitbringen: Handy, Bedienungsanleitung, Ladekabel!

6520 ab Mi, 07.11.12
2 x 15.00-17.00 Uhr € 34,00
Kleingruppe
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus,
Rathauspl. 2, EG 235, Alfred Piller

Antworten zum Apple iPhone

Das iPhone ist mehr als nur ein Telefon. Es kombiniert drei Geräte in einem: ein revolutionäres Mobiltelefon, einen Widescreen iPod und ein wegweisendes Internetgerät. Dazu ist es auch noch enorm benutzerfreundlich.
Sie erhalten an diesem Abend Antworten auf wichtige und interessante Fragen: Kostenlose, witzige oder super praktische Apps und * Spezial-Apps, wie App-sniper, App miner oder Pandoras box, * Alles zum Thema E-Mail mit dem iPhone * Synchronisation mit anderen Anwendungen, z.B. Outlook * Navigation mit dem iPhone * Muss ein teurer Mobilfunkvertrag wirklich sein?
Bitte mitbringen: Phone und Ladekabel.

6521 Mi, 17.10.12
18.00-21.00 Uhr € 27,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80,
EDV-Raum2, Markus Bartsch

iPad-Infoabend: Möglichkeiten & Grenzen

Das IPad hat sich innerhalb kürzester Zeit zum erfolgreichen portablen Kleinst-Computer entwickelt. Nicht nur für die private Mobilität sondern auch für den beruflichen Gebrauch bietet es nützliche Einsatzmöglichkeiten: mit dem IPad ist es auch von unterwegs einfach und komfortabel, mit Unternehmen, Kollegen und Geschäftspartnern in Verbindung zu bleiben. Mit Fingertipp lassen sich Verträge per Fernzugriff bearbeiten, Angebote prüfen und verwalten, Reisen buchen oder Unternehmenszahlen abrufen.
In diesem Seminar lernen Sie neben den Grundlagen des IPad für den alltäglichen und privaten Gebrauch wichtige Funktionen für den beruflichen Einsatz kennen:
Wie funktioniert die Anbindung an heterogene und Firmennetzwerke, so dass ich auch von Unterwegs auf Emails, Kalender und Kontakte zugreifen kann, wie nutze ich das IPad zu Präsentationszwecken, welche Business-Apps sind wichtig und sinnvoll usw.
Sie können (falls vorhanden) Ihr eigenes iPad mitbringen, oder auf vorhandenen iPads arbeiten.
Kursteilnehmer erhalten beim Kauf eines neuen Apple IPads 20 % auf Apple Care Protection Plan.

6522 Di, 25.09.12
18.30-21.30 Uhr € 36,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80,
EDV-Raum2, Alexander Lamp

Anmeldungen unter:
08106-359035

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:28 Seite 78

Apple iPad - Workshop

Das IPad hat sich innerhalb kürzester Zeit zum erfolgreichen portablen Kleinst-Computer entwickelt. Nicht nur für die private Mobilität sondern auch für den beruflichen Gebrauch bietet es nützliche Einsatzmöglichkeiten: mit dem IPad ist es auch von unterwegs einfach und komfortabel, mit Unternehmen, Kollegen und Geschäftspartnern in Verbindung zu bleiben. Mit Fingertipp lassen sich Verträge per Fernzugriff bearbeiten, Angebote prüfen und verwalten, Reisen buchen oder Unternehmenszahlen abrufen.

In diesem Seminar lernen Sie neben den Grundlagen des IPad für den alltäglichen und privaten Gebrauch wichtige Funktionen für den beruflichen Einsatz kennen: Wie funktioniert die Anbindung an heterogene und Firmennetzwerke, so dass ich auch von Unterwegs auf Emails, Kalender und Kontakte zugreifen kann, wie nutze ich das IPad zu Präsentationszwecken, welche Business-Apps sind wichtig und sinnvoll usw.

Sie können (falls vorhanden) Ihr eigenes iPad mitbringen, oder auf vorhandenen iPads arbeiten.

Kursteilnehmer erhalten beim Kauf eines neuen Apple IPads 20 % auf Apple Care Protection Plan.

6523 Di, 22.01.13
18.30-21.30 Uhr € 45,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80,
Raum EG 06, Alexander Lamp

iPad individuell - Workshop für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Nutzer, die die Grundlagen bereits kennen und nun mehr Möglichkeiten des iPads in Alltag & Freizeit ausschöpfen wollen. Aus dem Inhalt:

1001 Möglichkeiten mit Apps Wisch & weg: Individuelle Einstellungen; Kommunikation mit Mac, PC, Drucker etc.. Daten verwalten mit iTunes, iCloud & Co. Sicherheit. Darüber hinaus ist Zeit für Tipps, Tricks & Fragen.

Bitte mitbringen: eigenes iPad, Ladekabel und -Stekker, Verlängerungskabel.

Teilnahmevoraussetzung: iPad-Grundkenntnisse

6524 ab Di, 06.11.12
2 x 18.30-21.30 Uhr € 73,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80,
EDV-Raum2, Kirsten Althof

Smartphone oder Tablet PC?

Sie überlegen sich ein Tablet PC oder Smartphone anzuschaffen? Welches ist das geeignete für Ihre Bedürfnisse?

Diese Mini-Computer und Alleskönner sind Leistungsstark immer Einsatzbereit und Flexibel einsetzbar. Lernen Sie die Vorteile und Unterschiede zwischen Smartphones und Tablet PC kennen sowie die Vielfalt der unterschiedlichen Möglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen.

Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und Vorteile von Smartphones und Tablet PC´s kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, MMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie Musik und nützliche Market-Apps bequem downloaden sowie diese später verwalten. Hierbei werden auch die Möglichkeit einzelner Apps und Betriebssysteme gezeigt, wie Sie auf z.B. Nachrichten oder Wettervorhersagen, Reisebuchungen, Routenplaner uvm zuzugreifen. Zudem wird die Synchronisation Ihres Smartphones mit verschiedenen Diensten wie z.B. Ihren Kontakten oder Ihrem Kalender behandelt.

Teilnahmevoraussetzungen: keine. Eigene Geräte können mitgebracht werden, dies wird aber nicht vorausgesetzt

6525 So, 20.11.12
18.00-21.30 Uhr € 35,00
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1.OG Nord,
Zi. 104, Thilo Herzau

GPS-Navigation im Outdooreinsatz

Sie interessieren sich für ein GPS-Handgerät oder ein GPS Smartphone?

Aber erst der sichere Umgang mit dieser Technik führt Sie immer an das gewünschte Ziel.

Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über die am Markt angebotenen Geräte, stellt Ihnen die nötige GPS-Software vor und zeigt Ihnen die umfangreichen Möglichkeiten, die diese Technik bietet. Am Ende dieser Veranstaltung haben Sie die Gelegenheit nach Rücksprache mit den Dozenten, den für Sie passenden GPS-Intensivkurs zu belegen.

Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen:Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033

6530 Do, 25.10.12
18.30-22.00 Uhr € 25,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

GPS-Navigation Grundkurs

Ein Vorbereitungskurs zur Nutzung mobiler GPS-Outdoornavigation

Kursinhalte: Kartographie mit Projektionen und Netzen, PC mit GPS-Software, PDA mit GPS-Software, GPS-Outdoorhandgeräte, Georeferenzierte Bilder aus der Digitalfotographie, Routen,Tracks, Waypoints.

Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033.

6531 € 65,00
Di, 06.11.12 18.30-22.00 Uhr
Do, 08.11.12 18.30-22.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

GPS-Navigation Geräte-Workshop

Der selbständige Umgang für den eigenen Bedarf und die Anwendung der GPS-Outdoornavigation werden anhand von GPS Handgeräten (z.B. Garmin sowie Hybridfabrikate) erlernt.

Kursinhalte: Kleine Gerätekunde, Geräte-Konfiguration, Verbindung mit dem PC und Datenaustausch. Garmin Mapsource und andere Austauschprogramme , Mapfunktionen, Kartenarten (Vektor und Raster), OpenStreetMap, Routen, Tracks und Waypoints für GPS-Handgeräte, Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung einer Tour. Voraussetzungen für Routingfunktionen und deren Einsatz.

Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033. Voraussetzung ist die Teilnahme am Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.

6532 € 65,00
Di, 13.11.12 18.30-22.00 Uhr
Do, 15.11.12 18.30-22.00 Uhr
Kleingruppenkurs: Max 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

GPS für Fahrradtourer (mit IBEX und Magic Maps)

Im Seminarangebot wird exklusiv das neue GPS-Gerät: der "Stier" IBEX30/40 von Falk behandelt.

Endlich ist es nun auch mit dem Fahrrad und/oder auch zu Fuß möglich, was es bisher nur bei den Autofahrer gab: eine genaue Routenführung von A nach B, ein navigieren auf Rad-, Feld-, Wald- und Wanderwegen u.a. mit einer Autoroutingfunktion. Der Workshop behandelt neben der Handhabung des IBEX 30/40 auch den Umgang mit den passenden Karten von Magic Maps.

Inhalte: Kleine Einführung in die Kartographie und dem GPS-System * Installation und Übertragung von Karten von PC auf das Gerät * Laden und Sichern von Wegepunkten, Routen, Fahrtaufzeichnungen * Praktisches Üben am PC und am Gerät * Verschiedene Bildschirmansichten * Ausblick auf Kartenmaterialien * Tipps & Tricks

Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033. ADFC - Mitglieder erhalten eine Ermäßigung von 25% auf die Kursgebühr. Bei der Anmeldung bitte Ihre Mitgliedsnummer mitteilen.

6533 ab Di, 15.01.13
4 x 18.30-21.30 Uhr € 117,00
Kleingruppenkurs: Max 6 Teilnehmer
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

GPS-Navigation - Maritim

Zur Vorbereitung und Durchführung eines Segel- oder Motoryacht-Törns auf dem Meer findet die so genannte Laptop-Navigation immer mehr einen großen Zuspruch. Im Kurs wird sowohl vektororientiertes als auch pixelorientiertes digitales Kartenmaterial vorgestellt. Es werden - für den maritimen Bereich geeignete - Programme Mapsource (Garmin), sowie der Yachtnavigator/Vistanaut (Delius Klasing) für den Laptop vorgestellt. Der Transfer von Wegepunkte, Routen, aufgezeichneten Tracks und Karten zwischen PC und GPS wird besprochen und vorgeführt. Neben der elektronischen Navigation wird die Möglichkeit aufgezeigt, wie man mit dem Laptop über Kurzwelle oder Internet maritim nutzbare Wetterdaten erhalten kann.

Kursinhalte: * Vorbereitung der Navigation * Navigation während des Törns * Überblick über Software und digitale Seekarten * Wegpunkt-Planung * Routenplanung * Kurse absetzen * Trackaufzeichnung * Digitales Logbuch * Datentransfer * AIS *Tipps und Tricks * Freie Karten: OpenStreetMAP und OpenSeaMAP * Wetter auf See: UGrib, zyGrib, SeaTTY, NAVTEX

Voraussetzung: Grundlagen zu GPS-Navigation im Outdooreinsatz und Karthographie sind wünschenswert (z.B. vorangegangene Kurse).

6535 Sa, 23.02.13
10.00-17.00 Uhr € 69,00
Auf Wunsch kann aufbauend ein Praxisseminar auf einer kleinen Segelyacht auf dem Chiemsee organisiert werden.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Hubert Schierl

Anmeldung unter:
08106-359035

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:28 Seite 79

Kaufmännisches Rechnen mit Excel

Dieser Kurs richtet sich an alle kaufmännisch-Tätigen und Interessierten. Inhalte: * Basiswissen (z. B. Funktionen, Dreisatz, Prozentrechnung) * Statistik (z. B. Häufigkeit, Mittelwert, Korrelation) * Einkauf (z. B. ABC-Analyse, optimaler Bestellzeitpunkt, Lieferantenbewertung) * Vertrieb (z. B. verschiedene Preiskalkulationen, Provisionsberechnung) * Controlling (z. B. Deckungsbeitragsrechnung, Break-Even-Analyse, Konsolidierung von Tabellen) * Rechnungswesen (z. B. Zinseszinsrechnung, Kreditberechnungen, Überwachung offene Posten).
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel. In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (17,00 €) enthalten.

6538 ab Di, 15.01.13
3 x 18.00-21.00 Uhr € 96,50
Kleingruppenkurs
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 2, Monika Gnahn

ApfelX: Apple Macintosh & OS X (Basisseminar)

Basis-Seminar für Computer-Einsteiger am Mac
Sie haben keine oder kaum Erfahrung am Computer und steigen mit dem Mac in die Computerwelt ein? Dann sind Sie hier richtig. Dieser Basiskurs verschafft Ihnen an drei Abenden sehr praxisorientiert eine erste grundlegende Orientierung. Ganz in Ruhe machen Sie sich vertraut mit Maus, Tastatur und den Grundfunktionen des Mac-Systems und lernen es zu bedienen. Auf verständliche Weise erfahren Sie, welche Geräte Sie zusätzlich benötigen und was dabei zu beachten ist.
In einer Guided-Tour lernen Sie das Arbeiten mit den zahlreichen praktischen Apple-Programmen (Adressbuch, iCal, Mail, Safari, TextEdit, Vorschau etc.) und ihren Grundfunktionen kennen. Und natürlich gibt es viele Tipps, Zeit für praktisches Üben und ganz, ganz viele Fragen.

6540 ab Mi, 07.11.12
3 x 18.30-21.30 Uhr € 71,00
Haar, Konradschule, Neubau, St.-Konrad-Str. 7, UG EDV-Studio, Kirsten Althof

ApfelX: Apple Macintosh & OS X

Basis-Seminar kompakt am Wochenende
Sehr praxisorientiert bietet Ihnen dieser Workshop eine grundlegende Orientierung in der Mac-Welt: Sie machen sich vertraut mit den Grundfunktionen und lernen Ihren Mac effizient zu bedienen. Windows-Umsteiger, die einen "Dolmetscher" suchen, lernen die typische "Apple-Denke" kennen. Weitere Themen: System optimieren, Wartungsarbeiten, technische Fragen, Anschluss von Druckern, Kameras etc., Sicherheit. Eine spannende Tour durch die praktischen Apple-Programme (Adressbuch, iCal, Mail, Safari, iPhoto etc.) rundet den Kurs ab. Es gibt viele Mac-Tipps und Zeit für Ihre individuellen Fragen.
Zu diesem Kurs können Sie Ihr eigenes MacBook, Netzteil + Verlängerungskabel mitbringen!
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

6541 Sa, 20.10.12
10.00-17.00 Uhr € 71,00
Haar, Konradschule, Neubau, St.-Konrad-Str. 7, UG EDV-Studio, Kirsten Althof

ApfelX spezial: Word am Mac

Hilfe alles sieht ganz anders aus! Am PC haben Sie Word oder ein anderes Textverarbeitungsprogramm schon ein wenig kennen gelernt und steigen nun auf den Mac um. An diesen zwei Abenden erhalten Sie praktische Hilfe zur Eingewöhnung in Word am Mac, üben alle Grundfunktionen ein und erfahren Wissenswertes über den Datenaustausch mit anderen. Daneben gibt es Tipps und Tricks und Zeit für Ihre individuellen Fragen.
Voraussetzung: MacOS-Grundkenntnisse

6544 ab Di, 15.01.13
2 x 18.30-21.30 Uhr € 56,00
Am eigenen MacBook! (Bitte mitbringen)
Haar, Konradschule, Neubau, St.-Konrad-Str. 7, UG EDV-Studio, Kirsten Althof

ApfelX spezial: Excel am Mac

Hilfe - alles sieht ganz anders aus! Am PC haben Sie Excel oder ein anderes Textverarbeitungsprogramm schon ein wenig kennen gelernt und steigen nun auf den Mac um. An diesen zwei Abenden erhalten Sie praktische Hilfe zur Eingewöhnung in Excel am Mac, üben alle Grundfunktionen ein und erfahren Wissenswertes über den Datenaustausch mit anderen. Daneben gibt es Tipps und Tricks und Zeit für Ihre individuellen Fragen. Das Seminar vermittelt neben den grundlegenden Excelfunktionen, den Umgang mit Formeln, Funktionen und Bereichen von Excel. Dabei werden in Excel Tabellen angelegt, die Grundformeln berechnet und Zahlen zueinander in Bezug gesetzt.
Voraussetzung: MacOS-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: eigenes MacBook!

6545 ab Do, 06.12.12
2 x 18.30-21.30 Uhr € 71,00
Haar, Konradschule, Neubau, St.-Konrad-Str. 7, UG EDV-Studio, Andreas Tscherniwetz

Senioren lernen anders!
Mit einer besonderen Pädagogik und Vorgehensweise werden ähnliche Lernziele erreicht wie in den anderen Computerseminaren.

Erste Schritte mit dem Computer - für Senioren

Sie kamen noch nie in Berührung mit einem PC oder Laptop oder Sie wollen Ihren PC besser kennen lernen. In kleinen Schritten machen Sie sich mit der Maus und Tastatur vertraut und lernen wie man Programme startet und beendet. Nach dem Kurs beherrschen Sie einen Brief zu schreiben, aus zu drucken und zu speichern.
Voraussetzung: keine. Anschlusskurs möglich.

6560 ab Mo, 15.10.12
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6561 € 129,00
Mi, 26.09.12 14.00-17.00 Uhr
Mo, 01.10.12 14.00-17.00 Uhr
Mo, 08.10.12 14.00-17.00 Uhr
Mi, 10.10.12 14.00-17.00 Uhr
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6562 ab Di, 27.11.12
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Zweite Schritte mit dem Computer - für Senioren

Sie haben die ersten Hürden am PC überwunden und möchten tiefer einsteigen, bzw. ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen. In diesem Kurs lernen Sie, dass ein Textverarbeitungsprogramm noch mehr kann, als nur einfache Briefe schreiben. Es werden u.a. folgende Themen behandelt: Textbausteine, Bilder einfügen, einfache Tabellen u.v.m. * Weitere Themen: Umgang mit dem Internet und Mails * Anlegen und verwalten von Ordnern.
Voraussetzung: Teilnahme Kurs 6615 oder gleichwertige Kenntnisse.
Als weiterführenden Kurs empfehlen wir z.B. "Word, Excel, Powerpoint und Outlook" (Kurs 6640)

6563 ab Mo, 05.11.12
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6564 ab Mo, 15.10.12
4 x 14.00-17.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6565 ab Di, 11.12.12
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Dritte Schritte mit dem Computer - für Senioren

Sie haben einige Hürden am PC überwunden und möchten Ihr Wissen erweitern und vertiefen, bzw. ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen. In diesem Kurs wiederholen und Vertiefen Sie: Ordnunghalten am PC * Texte optimal gestalten * Kleine Rechnungen mit der Tabellenkalkulation * Effektiver Surfen im Internet * Geschickt Mailen mit Anhängen * Auf Wunsch werden weitere Spezialthemen behandelt, wie z.B: Grußkarten * Bilder einfach bearbeiten (Größe und Ausschnitt) * Kleine Wartungsarbeiten am PC (Updates; Programminstallation, Sicherungen) * Sowie weitere Wünsche
Voraussetzung: Teilnahme Kurs "erste und zweite Schritte..." oder gleichwertige Kenntnisse.
Bitte das Skript aus dem vorangegangenen Kurs mitbringen!

6566 ab Mo, 03.12.12
2 x 9.00-12.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6567 € 56,00
Mo, 05.11.12 14.00-17.00 Uhr
Mi, 07.11.12 14.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6568 ab Di, 08.01.13
2 x 9.00-12.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:28 Seite 80

Berufliche Bildung, EDV
Seniorenkurse, Basiswissen

DigiCAM / Bildbearbeitung - für Senioren

Das Bild im Computer liegt nicht nur im Profibereich voll im Trend. Ob mit Scanner, Digitalkamera, oder anderer Bildquelle - mit dem PC lassen sich Bilder bestens archivieren und bearbeiten. Im Kurs wird eine kostenlose Software eingesetzt. Eine CD mit kostenlosen Programmen wird zusätzlich zum Skript verteilt.
Kursinhalte: * Wie kommt das Bild im Computer? * DigiCAM und Scanner * Bildarchivierung * Aufbereitung der Bilder für das Internet * Versenden von Bilder per E-Mail * Ausdrucken von Bilder * Übertragung zu einem Fotoservice * Bildbearbeitung: Helligkeit, Kontrast, Farbe nachbearbeiten, Effekte, Bildmontage, Teilausschnitte * Tipps & Tricks
Voraussetzung: EDV-Grundlagen und Windowskenntnisse! Bitte eigene Kamera mitbringen - falls vorhanden.

6569 ab Fr, 12.10.12
3 x 9.00-12.00 Uhr € 84,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Fit für den Neustart und Wiedereinstieg in den Beruf

Sie wollen wieder ins Berufsleben einsteigen oder einen €-400,00-Job annehmen. In diesem Kurs bekommen Sie einen Schnelleinstieg in alle Microsoft Office-Programme, wie Word, Excel und Powerpoint. Darüber hinaus werden Themen zum Internet (Recherche) und Outlook aufgegriffen. Das Seminar kann auch als Wiederholung angesehen werden. Windows effektiv nutzen, moderne Korrespondenz mit Word, Excel- und Powerpoint-Basics.
Voraussetzung: einfache Vorkenntnisse in Office-Anwendungen und Internet.
Kleingruppenseminar!

6580 ab Di, 09.10.12
6 x 9.00-12.00 Uhr € 185,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6581 ab Fr, 09.11.12
6 x 9.00-12.00 Uhr € 185,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6582 ab Mo, 21.01.13
6 x 9.00-12.00 Uhr € 185,00
Der Kurs findet 3x wöchentlich montags, dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Fit für den Neustart und Wiedereinstieg in den Beruf - Aufbauseminar

Das Aufbauseminar für "Fit für den Neustart" vertieft die Office- und Windowskenntnisse zur sicheren beruflichen Alltagstauglichkeit.
Kursinhalte: Brief- und Rechnungsgestaltung nach DIN * Sicherheit im Umgang mit Formatierung und Gestaltung von Worddokumente * Seriendruck (tabellarische Adressdaten und Daten aus Outlook) * Sicherheit mit Einbinden von Officeelementen (Grafiken und Exceltabellen in Word & Powerpoint) * Dynamisches Einbinden * Lange Dokumente * Repräsentative Excel-Tabellen * Sichere Anwendung von Excelformeln * Datenanalysetools (z.B. Pivot-Tabellen) * Sicherer Umgang mit Exceldatenbank-Elementen (Auto- und Spezialfilter, Erweitertes Sortieren), Sicheres Outlookmanagement (Email-Anhänge, Verteilerlisten, Terminanfragen, Aufgaben, Kontakte und Notizen managen, Datensicherheit) * Professionelle Recherchetechniken im Internet * Ordnungssystem mit eigenen Daten * Tipps & Tricks für den anspruchsvollen Büroalltag.
Voraussetzung: Teilnahme am "Fit für den Neustart" oder gleichwertige Kenntnisse.
Bitte die Seminarunterlage aus vorausgehendem Kurs mitbringen.
Kleingruppenseminar!

6583 ab Di, 06.11.12
4 x 9.00-12.00 Uhr € 112,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6584 ab Fr, 11.01.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 112,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6585 ab Mo, 04.02.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 112,00
Der Kurs findet Mo. bis Do. 4.2. bis 7.2.13 statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Soziale Netzwerke - Facebook & co

Facebook ist momentan in aller Munde und wird weltweit benutzt. Im Kurs lernen sie die Oberfläche und die Einstellungen von Facebook kennen. Wie kann ich chatten? Wie finde ich alte Freunde? Wie schütze ich es vor Fremden? Und viele weitere Fragen werden im Kurs beantwortet.
Der Kurs ist auch für Eltern geeignet, deren Kinder in Facebook sind.

6590 ab Di, 02.10.12
2 x 18.00-21.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

EDV-Basiswissen/Windows

Im Seminar werden Computer-Alltags-Themen behandelt und vertieft. Diese umfassen den effektiven Umgang mit Tastatur, Maus, Drucker, Scanner, Bildschirm, sowie die optimale Einstellung auf persönliche Bedürfnisse. Neben einen kleinen Einblick in die Computer-Funktionsweisen werden neue Trends auf dem Hard & Software-Markt besprochen. Im intensiven praktischen Teil werden windows-spezifische Funktionen eingeübt:
Professioneller Umgang mit Fenster und Dialogboxen des Windows-Betriebsystems * Öffnen/Speichern * Datenorganisation / -sicherung (Explorer) * Datenaustausch zwischen verschiedenen Programmen (Zwischenablage) * Schnelleinstieg: Einbetten von Daten (z.B. Bildern/Tabellen in Text) * Systemanpassung auf eigene Bedürfnisse * Strategien für Problemstellungen (Programmabsturz, Druckprobleme, Virenschutz, Internetnutzung, etc.) * Welches Programm brauche ich für welche Aufgabe (Software-Überblick für die Praxis).
Das Seminar ist für Computer-Einsteiger, aber auch für Selbstlerner mit Vorkenntnissen gedacht, die Ihre Kenntnisse auf solide Grundlage stellen möchten. Es ist Voraussetzung für aufbauende Seminare wie: Word, Excel, Access, Internet, etc.

6600 ab Mo, 08.10.12
4 x 19.15-21.45 Uhr € 112,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Word Essentials

Bei diesem Kurs werden viele tolle Spielereien, die man mit Word machen kann weggelassen. Es werden jedoch die Inhalte aufgegriffen, die immer wieder Ärger bringen im Schreib-Alltag: Absatzformatierung und Seitenformatierung. Dazu zählt z.B. Einrücken von Textblöcken, Zeilenabstand, Anführungszeichen und Nummerierung, verschiedene Zeilenumbruchsarten. Der Seminarleiter zeigt auf, wie durch den Einsatz der so genannten Wordtabelle auf leidige Tabulatoren weitgehend verzichtet werden kann. Die Formatierung der Seitenränder und Seitenumbrüche mit Kopf und Fußzeilen sind ein weiteres gefragtes Thema. Selbstverständlich können weitere Problemstellungen der Teilnehmer/innen behandelt werden.
Bitte mitbringen: Ihren Ärger mit der Textverarbeitung ;-)
Ein passendes EDV-Buch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden.

6610 Fr, 09.11.12
15.00-21.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Serienbriefe mit Word 2007

Sie müssen einen Brief mit demselben Inhalt an viele Empfänger/innen schicken oder Etiketten für einen Massenversand vorbereiten. Dann brauchen Sie die Seriendruckfunktionen von Word.
Hier lernen Sie, mit welchen Programmen Sie Ihre Adressdatei pflegen können und wie Sie einen Seriendruck für Briefe oder Etiketten einrichten.
Voraussetzung: Gute Windows- und Wordkenntnisse

6612 Mo, 04.02.13
17.00-20.00 Uhr € 46,00
vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3,
Oberhaching, Annik Dumas

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:28 Seite 81

Word Spezial: Tabellen, Vorlagen, Formulare

Machen Sie mehr aus Ihrem Basiswissen! Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Word haben und nun tiefer in die Thematik einsteigen wollen oder die Umstellung von der Version 2003/XP oder 2007 auf 2010 lernen möchten sind Sie in diesem Kurs richtig.
Aus dem Inhalt: * Tabellen * Vorlagen * Verzeichnisse * Einfügen von Excel-Tabellen, Vorlagen, Feldfunktionen * Serienbriefe. Ergänzende Wünsche können gern in den Kurs aufgenommen werden.
In der Kursgebühr inklusive: Lehrbuch (17,00 €).

6614 Fr, 07.12.12
15.00-21.00 Uhr € 69,00
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Text und Bild

Neben Mails und Internet ist der sichere und schnelle Umgang mit der Textverarbeitung einer der wichtigsten Aufgaben am PC. Ein ansprechender Text wird häufig durch Bilder, Illustrationen oder Tabellenobjekte aufgewertet.
Im Anwenderworkshop vertiefen Sie Textformatierung im Zusammenspiel mit freien Objekten wie. Bilder, Cliparts, WordArt, Tabellen sowie selbst erstellte Grafikobjekte.
Voraussetzung: einfache Wordkenntnisse

6615 Di, 19.02.13
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Zaubern mit Word - Text auf Knopfdruck

Lassen Sie Word die Arbeit machen: Briefe aus Text-Bausteinen bauen, Fehler ausbügeln lassen, Wege abkürzen mit Makros. Das alles kann Word und noch vieles mehr. Lassen Sie sich von der Leistungsfähigkeit Ihres Lieblings-Schreibprogramms überraschen!

6616 Di, 22.01.13
18.00-21.00 Uhr € 46,00
vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3,
Oberhaching, Irena Jarni

Word für die Seminar- und Bachelorarbeit

Querverweis - Inhaltsverzeichnis - Quellenangaben
Wissenschaftliche Arbeiten oder Seminararbeiten müssen besonders sorgfältig formatiert und gegliedert sein. Dieser Kurs widmet sich der Einbindung von Tabellen und Bildern, Bildunterschriften, automatischen Erstellen von Inhaltsverzeichnis, Quellen, Fußnoten und Querverweisen.
Voraussetzung: Grundlagen Windows und Word.
Im Kurspreis inklusive: Arbeitsbuch/ Herdt-Verlag.

6617 € 80,00
Di, 25.09.12 16.00-18.30 Uhr
Do, 27.09.12 16.00-18.30 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6618 € 80,00
Mo, 17.12.12 8.30-12.00 Uhr
Mi, 19.12.12 8.30-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Excel Schnelleinstieg

Im Seminar werden praxisnahe Beispiele (Haushaltsplan; Rechnungsformular; etc.) umgesetzt.
Kursinhalte als ''erster Einblick": * Tabellen erstellen, verwalten und bearbeiten * Einstieg in Formeln und Funktionen * Problembereich Drucken mit Excel. Arbeiten mit MS-EXCEL setzt Kenntnisse in WINDOWS voraus.

6632 Fr, 05.10.12
15.00-21.00 Uhr € 73,00
Kurzeinführung
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Tabellenkalkulation - MS-Excel

Neben der Textverarbeitung zählt die Tabellenkalkulation zu einer der wichtigsten Basisanwendungen am PC.
Es ergeben sich daraus vielerlei private und geschäftliche Anwendungsmöglichkeiten. Im Seminar werden praxisnahe Beispiele (Haushaltsplan; Zins-Tilgungstabelle; Rechnungsformular; etc.) umgesetzt. Das im Funktionsumfang sehr mächtige Excel-Programm ist nur sehr schwer autodidakt zu erlernen. Im Kurs jedoch werden Sie systematisch an die vernünftige und effiziente Bedienung herangeführt.
Kursinhalte: * Tabellen erstellen, verwalten und bearbeiten * Formeln und Funktionen * relative und absolute Adressen * Tabellen gestalten * Problembereich Drucken mit Excel * grafische Darstellung von Rechenergebnissen (Diagramme) * Tabellen-Verknüpfungen * Excel als Datenbank (Filtern; Sortieren). Arbeiten mit MS-EXCEL setzt Kenntnisse in WINDOWS voraus.

6633 ab Mo, 05.11.12
4 x 19.15-21.45 Uhr € 112,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Excel Formeln und Funktionen clever nutzen

Das Kurzseminar richtet sich an Excel-Anwender, die sich mit den Formeln und Funktionen näher beschäftigen wollen, ihr Wissen vertiefen oder auffrischen wollen.
Kursinhalte: * Formeln und Funktionen eingeben * Verschiedene Bezugsarten einsetzen * Fehler finden und korrigieren * Finanzmathematische Funktionen * Datums- und Zeitfunktionen * Mathematische und trigonometrische Funktionen * Statistische Funktionen * Matrixformeln und -funktionen * Datenbank- und Textfunktionen * Logik- und Informationsfunktionen. Weitere Tipps & Tricks
Eine professionelle Kursunterlage (16,00 €) ist im Kurspreis enthalten.

6634 Fr, 12.10.12
16.00-21.00 Uhr € 78,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Werner Weickert

Excel Spezial 1

Excel Aufbauseminar/Datenanalyse
Für Excel-Anwender die ihr Wissen vertiefen und aufbauen wollen ist dieser Workshop eingerichtet. Themenvorschläge:
* Tabellen gliedern und Konsolidieren * Datenbankmanagement * Serienbrief * Filtern und Sortieren * Pivot-Tabellen * Matrizen und Matrix * Kommunikation mit Word * Makros aufzeichnen, Formatvorlagen, * Diagramme bearbeiten * Mustervorlagen * Druckvorschau * Internettabellen dynamisch abgleichen * Tricks & Tipps.
Eine Kursunterlage (Herdtverlag) im Wert von 16,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.
Voraussetzung: Teilnahme am Excelkurs für Einsteiger oder gleichwertige Kenntnisse

6635 Sa, 12.01.13
10.00-17.00 Uhr € 100,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80,
EDV-Raum1, Hubert Schierl

Excel Spezial 2

Excel Aufbauseminar/Datenanalyse
Für Excel-Anwender die ihr Wissen vertiefen und aufbauen wollen ist dieser Workshop eingerichtet. Seminar-Themen: Zielwertsuche * Szenariomanager * Mehrfachoperatoren * Trendanalysen.
Voraussetzung: Teilnehme am Kurs Excel-Spezial oder gleichwertige Kenntnisse. Bitte das entsprechende Skript zum Seminar mitbringen.

6636 So, 13.01.13
10.00-17.00 Uhr € 100,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Hubert Schierl

Excel-Haushaltsplan / -buch

Wenn ein geschäftlicher oder privater Haushaltsplan erstellt wird ist Excel fast immer die 1. Wahl. In diesem Workshop wird praktisch die Aufgabe gelöst und eingeübt. Kursinhalte: Konzept * Tabellarische Darstellung * Berechnung * Bearbeitung * Einnahmen/Ausgaben/Bilanz * Kontostandentwicklung * Diagrammdarstellung * Druckvorbereitung und Ausdruck * Tipps & Tricks und Ausblick.
Voraussetzung: Besuch einer Excelkurzeinführung oder ähnliche Kenntnisse

6637 ab Mo, 07.01.13
2 x 9.00-12.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Fast alles, was ich weiß, ist durch die Augen in den Kopf gekommen.

Wir testen visuelle Wahrnehmungsstörungen bei Kindern und Erwachsenen.

Wir trainieren die Wahrnehmung und die Augenmotorik.

Dem Sehen einen Sinn geben!

35 Jahre
Geith Optik
Kompetenz für besseres Sehen
Brillen Kontaktlinsen
Funktionaloptometrie
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.00 - 12.30
und 14.00 - 18.30
Sa 9.00 - 13.00
Baldham
Neue Poststr. 9, Tel. 0 81 06 / 70 69

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:28 Seite 82

Excel-Pivottabellen und -charts

Pivottabellen und die damit verbundenen Pivotcharts zählen zu den zentralen Analysemöglichkeiten von Excel. In der Mathematik sind sie auch als Kreuztabellen bekannt. Daten mit identischen Einträgen können zusammengefasst, ausgewertet und verglichen werden.
Kursinhalte: * Pivot-Grundlagen * Berechnungsfunktionen * Anzeigevarianten * Daten in Pivots konsolidieren * Seiten-, Zeilen-, Spalten- und Datenfelder * Pivotbereich markieren, ein- und ausblenden von Gliederungen * Eigenschaften und Formatierung von Pivots * Pivot-Charts und deren Anpassung. Das Seminar setzt grundlegende Excelkenntnisse voraus.

6638 Do, 17.01.13
18.00-21.30 Uhr € 75,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Hubert Schierl

Controlling Praxisworkshop

Controlling wird in diesem Kurs in der praktischen Alltagssituation EDV-unterstützt durchgespielt. So wird an einem konkret zu bearbeitenden Übungsunternehmen zu Beginn der Aufbau eines Controlling-Systems, seine möglichen Werkzeuge, die einschlägigen Informationsquellen und die Aufbereitung der Ergebnisse thematisiert. Im laufenden Prozess sind einzelne Entwicklungen zu interpretieren, Gegenmaßnahmen festzulegen. Die Diskussion der notwendigen Verbesserungen und Weiterentwicklungen des aufgebauten Controllings runden das Fallbeispiel ab.
In der Kursgebühr ist ein umfangreiches Skript enthalten.

6640 ab Sa, 16.02.13
2 x 9.30-16.30 Uhr € 132,00
Taufkirchen, Ahornring 121, Raum 2.2
Markus Maier

Datenverwaltung Access Grundkurs

Die Datenverwaltung gehört zu den wichtigsten PC-Anwendungen. Mit seiner leicht bedienbaren Programmoberfläche hat sich ACCESS als benutzerfreundliches Datenbanksystem für WINDOWS bewährt. Dieser Grundkurs vermittelt Ihnen an berufspraktischen Beispielen die erforderlichen Anwenderkenntnisse zu den Möglichkeiten der elektronischen Datenverwaltung.
Kursinhalte: * Anlegen von Datenbanken * Erstellen und Benutzen von Erfassungsformularen * Sichten und Bearbeiten von Datenbeständen * Auswerten von Datenbanken mit Filtern und Anfragen * Erstellen von Druckberichten und anderen Datenausdrucken * Schützen von Datenbeständen.
Gebühr ist inkl. Herdt Unterlage Access (07 oder 2010) für Windows
Grundlagen für Anwender vhs-Intensiv: individuelle Betreuung

6650 € 133,00
Sa, 06.10.12 10.00-17.00 Uhr
So, 07.10.12 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Klaus-Jürgen Gruber

Datenverwaltung Access Aufbauseminar

Im Kurs werden individuelle Formulare und Berichte erstellt. Sie lernen die Anwendung spezieller Elemente in Formularen kennen, wie z.B. Optionsfelder, Listen und Schaltflächen. Sie erweitern Ihre Formulare durch Register und Unterformulare. Sie verwenden in Berichten spezielle Funktionen zum Gruppieren und Summieren der Daten. Sie analysieren Ihre Daten mit Hilfe von Kreuztabellen und Pivot-Tabellen. Zuletzt erstellen Sie zur Ergänzung der Auswertung Diagramme aus ihren Daten. Wiederkehrende Abläufe können Sie mit Hilfe von Makros automatisieren. Sie lernen die Verwendung von Makros in Formularen und Berichten kennen.
Gebühr ist inkl. Buch: Access (07 oder 2010) - Fortgeschrittene Techniken für Datenbankentwickler
vhs-Intensiv: individuelle Betreuung.

6651 € 133,00
Sa, 20.10.12 10.00-17.00 Uhr
So, 21.10.12 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Klaus-Jürgen Gruber

Datenverwaltung Access Programmierung

In diesem Seminar lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Programmierung in ACCESS kennen. Erweiterte Gültigkeitsüberprüfungen bei der Datenerfassung, spezifische Reaktionen auf Benutzereingaben und Änderungen der Eigenschaften von Formularen und Berichten stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Sie können auf einfache Art bereits erfasste Daten in Tabellen mittels SQL-Befehlen verändern oder ergänzen. Sie erstellen Prozeduren, die Sie an verschiedenen Stellen des Programms aufrufen.
Gebühr ist inkl. Buch: Access (07 oder 2010) - Programmierung / Automatisierung für Datenbankentwickler
vhs-Intensiv: individuelle Betreuung.

6652 € 133,00
Sa, 01.12.12 10.00-17.00 Uhr
So, 02.12.12 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Klaus-Jürgen Gruber

Powerpoint

Bilder sagen mehr als Worte. Mit Hilfe von Powerpoint erstellen Sie eine Präsentation aus beliebig vielen 'elektronischen' Folien, deren Inhalt Sie selbst gestalten oder aus anderen Programmen übernehmen und verändern können. Unterschiedliche Übergangseffekte und Einblendzeiten erlauben eine anspruchsvolle Darbietung der Folien am Bildschirm ihres PCs.
Kursinhalte: * Allgemeine Programmbedienung * Erstellen, Gestalten, Ändern, Löschen von Folien * Übernahme bestehender Folien in Ihre Präsentation * Verknüpfen mit anderen Programmen * Aufbau und Ablauf der Bildschirmshow.

6655 € 110,00
Fr, 16.11.12 16.00-21.00 Uhr
Sa, 17.11.12 10.00-18.00 Uhr
Kleingruppenseminar
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Outlook Grundlagen

Microsoft Outlook ist das große Plus des OFFICE-Pakets von Microsoft. Mit diesem ´Desktop Information Manager´ lassen sich Nachrichten, Termine, Kontakte Aufgaben und Dokumente verwalten, Aktivitäten überwachen sowie E-Mails versenden. Nach einem Überblick über die Outlook- Elemente beschäftigen wir uns in diesem Grundlagenkurs mit den Kontakten, welche über ein einfaches Adressbuch hinausgehen, und der Emailfunktionen von Outlook. Dabei wird außerdem auf den Unterschied einer lokalen Verwendung von Outlook und der Anbindung an einen Exchange Server eingegangen.
Kursinhalt: * Outlook -Elemente (Email, Kontakte, Kalender, Aufgaben, Notizen) * Outlook Kontakte - das bessere Adressbuch Mail-Funktionen von Outlook * Ordnerablage (Ordnerstruktur, Persönlicher Ordner) Regelassistent und Kategorien * Outlook in Verbindung mit Microsoft Word * Einrichten und Anpassen von Outlook * individuelle Fragenstellungen
Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse.
Verwendete Version: Outlook 2010, dabei gibt es wenig Unterschiede zu den anderen Versionen

6660 Sa, 29.09.12
10.00-17.00 Uhr € 73,00
In der Gebühr ist ein Schulungsunterlage im Wert von 17,00 € enthalten
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Andreas Tscherniwetz

Outlook - Exchange

Mit Microsoft Outlook kann man den internen und externen Informationsfluss ganzer Firmen organisieren. Neben dem Versenden von Nachrichten besteht die Möglichkeit zur Verwaltung von Terminen, Besprechungen, Ressourcen und Aufgaben.
In diesem Seminar haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit Ihre Kenntnisse in Outlook mit Exchange-Anbindung zu erlernen und zu vertiefen, alle Funktionen kennenzulernen und damit ihre tägliche Arbeit zu erleichtern.
Kursinhalte: * Outlook -Elemente (Email, Kontakte, Kalender, Aufgaben, Notizen) * Einrichten und Anpassen von Outlook * Mail-Funktionen von Outlook * Regelassistent und Kategorien * Termine erfassen und verwalten, Besprechungen planen * Vertretung und Abwesenheitsassistent * Outlook in Verbindung mit Microsoft Word * individuelle Fragenstellungen
Voraussetzung: WINDOWS- und OUTLOOK-Grundkenntnisse. (z.B. Besuch von Outlookgrundlagen-Seminar)
Verwendete Version: Outlook 2010 mit Exchange Anbindung

6661 Sa, 13.10.12
10.00-17.00 Uhr € 75,00
Wenn Sie den Kurs gemeinsam mit dem Outlook-Grundlagenkurs buchen, reduziert sich die Gebühr auf 50,00 €.
Bitte das Skript mitbringen).
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Andreas Tscherniwetz

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:28 Seite 83

Basiswissen, Spezialseminare, Laptop

Microsoft Project

Mit dem führenden Produkt für Projektmanagement lernen die Teilnehmer sämtliche Phasen der Projektverwaltung kennen von der Projektidee bis zur Projektauswertung. Dies geht zunächst von der Planung und Eingabe der Vorgänge und der Verwaltung der Ressourcen über den Kapazitätsausgleich und der Vermeidung der Ressourcenüberlastungen bis hin zur Kostenberechnung und -überwachung und dem Projektcontrolling mit Basis-, Zwischenplänen und Berichten.
Kursinhalt: * Grundlagen des Projektmanagements * Eingabe geplanter Vorgänge und Meilensteine und Erstellen der Vorgangsbeziehungen * Netzplantechnik * Arbeiten mit den Kalendern von MS Project * Eingabe und Zuweisung der Ressourcen sowie Beseitigen von Überlastungen * Ansichten, Tabellen, Masken und Filter * Techniken der speziellen Terminplanung * Projekte aktualisieren, überwachen und kontrollieren
Bitte beachten Sie auch das Angebot: Projektmanagement: Kurs 6817

6665 € 215,00
Fr, 23.11.12 15.00-21.00 Uhr
Sa, 24.11.12 10.00-18.00 Uhr
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80,
EDV-Raum1, Werner Weickert

Umstieg auf Office 2010

Für Word, Excel und Outlook Microsoft Office 2010 hat gegenüber Version 2003 eine neue Benutzeroberfläche und viele neue Funktionen. Dieser Kurs bietet die Grundlage für einen effektiven Umstieg von älteren Office-Versionen und führt in die neuen Funktionen ein.
Kursinhalte: Allgemein: Die neue Oberfläche (Mulifunktionsleiste, Minisymbolleiste, Live-Vorschau) Word: Neue Funktionen * Vorlagen * Formatierung * Serienbriefe * Grafiken
Excel: Neue Funktionen * Formatvorlagen * Drucken * Formelassistent * Diagramme
Outlook: Neue Funktionen * Nachrichten im Griff * Kontakte und Adressen * Termine * Aufgaben und Besprechungen * Outlook organisieren.
Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung (WINDOWS und Office).
In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (17,00 €) enthalten.

6672 Fr, 25.01.13
15.00-21.00 Uhr € 73,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6673 € 73,00
Mo, 08.10.12 9.00-12.00 Uhr
Mi, 10.10.12 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Open Office - Basiskurs

Sie haben einen neuen Laptop und auf dem die freie Software Open Office statt das Office-Produkt von Microsoft installiert ist? Macht nichts. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit der zwar kostenlosen, jedoch sehr umfangreichen und funktionsfähigen Software Open Office(Writer, Calc, Impress) die tägliche Arbeit zu Hause oder im Büro erledigen können.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows oder Linux. Kleingruppe: 4-7 Teilnehmer.

6677 € 102,00
Mi, 16.01.13 18.00-21.00 Uhr
Do, 17.01.13 18.00-21.00 Uhr
Fr, 18.01.13 18.00-21.00 Uhr
Taufkirchen, Ahornring 121, Raum 1.4
Wolfgang Wiesner

Laptop-Coaching in der Kleingruppe
Sie können mit Ihrem Gerät alle anfallenden Aufgaben erledigen und haben trotzdem das Gefühl, dass es leichter gehen könnte. Sie haben einen Virenscanner und sind trotzdem verunsichert, ob ihr Laptop wirklich sicher ist. Sie lesen die unterschiedlichen Hinweise und Meldungen auf Ihrem Laptop und verstehen nicht, was er von Ihnen will. Für diese und weitere Fälle bieten wir Ihnen ein Laptop Coaching in der Kleingruppe an. An Ihrem eigenen Gerät mit maximal 6 TN können Sie auf alle Fragen Antworten erhalten.
Bei allen Veranstaltungen der nachfolgenden Reihe bitte Ihren eigenen Laptop mit Zubehör mitbringen!

Teil 1 - Aller Anfang ist...

Sie haben ein neues Gerät gekauft und wollen beim Start nichts verkehrt machen? Dann kommen Sie zu Teil 1 dieser Kursreihe, gern mit Ihrem originalverpackten Gerät, damit alles von Anfang an richtig läuft. Im Kurs wird die vorinstallierte Software besprochen, kostenlose Alternativen vorgestellt und Ihnen bei der individuellen Einrichtung geholfen.

6680 Fr, 19.10.12
15.00-21.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Andreas Tscherniwetz

Teil 2 - Quickstart ins Betriebsystem und PC-Sicherheit

Hier erhalten Sie Anregungen und Hinweise zum Arbeiten mit Windows Vista und Windows 7. Welche Systemprogramme finde ich wo und wofür und wie ist es mit der Sicherheit meines Geräts bestellt? Was ist der Unterschied zwischen Bibliotheken, Laufwerken und Ordner? Wie verwalte ich meine Dateien und wie mache ich welche Sicherung? Welche Updates muss ich durchführen und sind die wirklich kostenlos? Diese und viele andere Fragen werden in diesen Kurs beantwortet. Ihre Fragen sind willkommen und einen Bereicherung für den ganzen Kurs.

6681 Fr, 16.11.12
15.00-21.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Andreas Tscherniwetz

Teil 3 - Multimedia am eigenen Laptop

An modernen Geräten können Sie Musik hören, Filme ansehen, Bilder verwalten und bearbeiten und alles auf CD oder DVD brennen.
In diesem Kurs erhalten Sie Tipps zu den bisher verwendeten Programmen wie iTunes oder Windows Mediaplayer, werden Ihnen kostenlose Programme zur Musik- und Bildbearbeitung vorgestellt und am Ende gemeinsam eine CD erstellt.

6682 Fr, 30.11.12
15.00-21.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Andreas Tscherniwetz

Teil 4 - Fehlerbehebung am eigenen Gerät

In diesem Kurs ist Platz für alle Fragen und Probleme am eigenen Gerät, welches auch mit Windows XP arbeitet. Dabei werden Ihnen Lösungsstrategien vorgestellt, auf die Gefahren des Internets hingewiesen und konkrete Vorschläge erarbeitet. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung Ihre relevanten Themen und Probleme mit.

6683 Fr, 18.01.13
15.00-21.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Andreas Tscherniwetz

Was kann mein Laptop? - Abendkurs

Dieser Abendkurs richtet sich an Teilnehmer, die am eigenen Laptop zurechtkommen, jedoch die wichtigsten Grundlagen zur modernen PC-Bedienung noch einmal systematisch kennenlernen, vertiefen und praktisch anwenden möchten.
An vier Abenden erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen Hardware/System, Sicherheit, Internet/Email und Multimedia/Bildbearbeitung und üben am eigenen Laptop. Individuelle Fragen und Wünsche der Teilnehmer sind willkommen.

6684 ab Do, 27.09.12
4 x 18.30-21.30 Uhr € 112,00
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Andreas Tscherniwetz

PDFs und ZIPs erzeugen und per Mail versenden

Handbücher, Beschreibungen, Rechnungen und andere Dokumente werden meist als PDF-Dateien weiter gegeben. Das hat den Vorteil, dass diese Dokumente im nach hinein kaum noch editierbar und damit manipulierbar sind.PDF -Dateien können sie automatisch lesen, mit Hilfe von Acrobat Reader. Wenn sie selbst eine PDF-Datei erzeugen wollen, brauchen sie eine spezielle Software.
Im Seminar lernen sie PDF- Dateien mit kostenloser Software zu erstellen und per Mail zu versenden. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses wird sein, große Datenmengen zu komprimieren um sie als so genannte ZIP-Datei zu versenden. Sie üben die Vorgänge Komprimieren und Dekomprimieren mit anschließendem Versenden als Mailanhang.
Voraussetzung: E-Mail verschicken können.

6685 Mi, 05.12.12
9.00-12.00 Uhr € 27,50
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Ordnung und Sicherheit

Eine der Hauptaufgaben von Windows ist die Verwaltung der Daten auf der Festplatte. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie den Überblick über Ihre gespeicherten Daten behalten.
Kursinhalte: * Funktionsweise des Windows Explorers * Ordner und Dateien anlegen, umbenennen, kopieren, verschieben, verknüpfen und sortieren * Dateien vor versehentlichem Überschreiben schützen * Löschen und Löschungen wieder rückgängig machen * Daten auf Diskette speichern * Daten sichern.
Voraussetzung: Windowskenntnisse!

6686 Fr, 05.10.12
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Anmeldungen unter:
08106-359035

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:28 Seite 84

Sicherheit im Umgang mit Online-Banking

Was im Geschäftsbereich üblich und von vielen Privatpersonen schon lange praktiziert wird, bereitet eine ganze Reihe von Menschen immer noch Sorgen: Homebanking und Aktienhandel über das Internet.
Im Kurs werden die zurzeit gängigen Verfahren vorgestellt, die möglichen Risiken aufgezeigt, sowie Verhaltensregeln besprochen um höchstmögliche Sicherheit zu erhalten.
Kursinhalte: * PIN und TAN * HBCI * Üben mit einem Testkonto * Umgang mit Bankingsoftware * Kontodaten sichern und exportieren * Watchliste (Wertpapiere) * Tipps und Tricks.

6693 Mo, 19.11.12
18.00-21.30 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Kinder sicher ins Internet

Informationsabend für Eltern und Interessierte
Sind sie besorgt, was Ihre Kinder im Internet treiben? Ihre Sorge ist begründet!
Gewalt, Pornografie und Extremismus sind die Schattenseiten des Internets. Schützen Sie Ihre Kinder und helfen Sie Ihnen dabei verantwortungsbewusst mit dem Medium Internet umzugehen. An diesem Präsentationsabend dreht sich alles um die Sicherheit für Ihre Kinder im Internet.
* Wo lauern die Gefahren im Internet? * Welche Schutzmechanismen gibt es? * Wie kann man regulieren, wie oft, wann und auf welchen Seiten gesurft wird? * Welche Seiten eignen sich besonders für Kinder?
Ihre Fragen werden beantwortet und wir demonstrieren Ihnen aktuelle Kinderschutzsoftware.

6694 Di, 02.10.12
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Erstellen einer Homepage mit Joomla!

Erfolgsfaktoren einer modernen Webseite sind aktuelle Inhalte und dynamische Funktionen. Für das kostenlose CMS-System Joomla! Version 1.8 werden keine speziellen Programmierkenntnisse benötigt. Der Kurs beinhaltet die wichtigsten Grundlagen und eine Auswahl nützlicher Funktionen. Schritt für Schritt erstellen die Teilnehmer ihre persönliche Webseite mit Kontaktformular, einer Fotogalerie, einem Veranstaltungskalender und der Wettervorhersage.
Voraussetzungen: solide PC- und Internet-Kenntnisse

6696 € 139,00
Sa, 17.11.12 9.00-16.00 Uhr
So, 18.11.12 9.00-16.00 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2,
UG 131, Monika Zeevaert-Senger

Meine eigene Homepage - HTML-Basiswissen

In einfachen Schritten lernen Sie eine wirkungsvolle Homepage zu erstellen und zu gestalten.
Kursinhalt: Aufbau einer HTML-Datei, kostenlose Layout-Werkzeuge und Hilfsmittel, einfache Textformatierungen, Einbinden von Bildern und Grafiken, Aufbau von Hyperlinks, Einsatz von Tabellen und Listen, Veröffentlichung von Webseiten. Inklusive Kursbuch.
Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse

6698 Sa, 20.10.12
10.00-17.00 Uhr € 52,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4
Georg Ladikos

Meine eigene Homepage - Einsatz von CSS

Stylesheets bieten viele Möglichkeiten und sind eine unmittelbare Ergänzung zu HTML. Es handelt sich um eine Sprache zur Definition von Formateigenschaften einzelner HTML-Elemente, wie Schriftgröße, Farbhintergrund, Bildeinfügung, Seitenlayout u.v.m.
Kursinhalt: Grundlagen CSS, Einbinden von CSS in HTML-Dokumente, Formatierung von Schrift, Absätzen, Tabellen, Rahmen etc., Arbeiten mit DIV-Bereichen, Boxmodell und weitere CSS-Besonderheiten, Grundregeln guten Webdesigns (Barrierefreiheit und Benutzerfreundlichkeit).
Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse

6700 Sa, 27.10.12
10.00-17.00 Uhr € 64,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4
Georg Ladikos

Lightbox-Bildergalerie für das WEB

Mit Hilfe von Jquery-Technologien erstellen Sie in drei Stunden eine anspruchsvolle Bildergalerie fürs WEB.
Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse

6701 Fr, 14.12.12
18.00-21.00 Uhr € 40,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4
Georg Ladikos

Typo3 für Einsteiger

Typo3 ist ein Web-Content-Management-System, mit dem Homepages verwaltet und gestaltet werden. Es ist ein mächtiges Tool mit vielen Zusatzmodulen. Mehrsprachige Web-Präsenzen sind damit ebenso möglich wie komplexe Workflows, etwa in Redaktionen. In diesem Einstiegskurs erfahren die Teilnehmer, wie mit Typo3 Websites entwickelt werden und wie man Module einbaut. Gestreift werden CSS-Layouts, Installation von Apache, MySQL und PHP auf dem eigenen Webserver.
Der Kurs richtet sich an Entwickler.

6703 ab Mo, 05.11.12
2 x 18.30-21.30 Uhr € 52,80
Kleingruppenkurs
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 2
Thomas Hümmler

Typo3 Fortgeschrittene

Wer schon erste Schritte in Typo3 unternommen hat, vertieft in diesem Kurs seine Kenntnisse. Themen sind das Erstellen von Templates, das Programmieren mit Typoscript sowie das Einrichten spezieller Module für News, Directmailings, RSS und Twitter.

6704 ab Mo, 19.11.12
2 x 18.30-21.30 Uhr € 52,80
Kleingruppenkurs
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 2
Thomas Hümmler

Top-Positionen für Ihre Website durch SEO

Eine gute Position auf den Ergebnislisten der wichtigsten Suchmaschinen ist maßgeblich für den Erfolg einer Website. Sie erfahren in diesem Kurs, wie sie das Ranking und damit den Bekanntheitsgrad ihrer Webseiten - bei Google & Co. verbessern.
Kursinhalt: Keyword-Bestimmung, Logfile-Analyse · Suchmaschinen und Kataloge: Anmeldung, Relevanzkriterien, Ranking · Site- und Suchmaschinenoptimierung · Nutzen von Web 2.0-Diensten · Tricks und Tools.
Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse.

6705 Fr, 30.11.12
18.00-21.00 Uhr € 30,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4
Georg Ladikos

Internettelefonie mit Skype (VoIP)

Voice over IP, kurz VoIP und Skype sind in aller Munde. Wie funktioniert das Telefonieren über das Internet? Wie richtet man sich die Software Skype ein? Wie kann man kostenlos und kostenpflichtig mit Skype telefonieren?
Im Kurs lernen Sie die Software zu installieren und einzurichten. Anschließend erfahren Sie alles über die Nutzung der kostenlosen Dienste, das Chatten mit Freunden, sowie die kostenpflichtige Zusatzangebote von Skype.
In diesem Kurs sind keine Übungen vorgesehen.

6707 Mi, 21.11.12
15.30-17.00 Uhr € 16,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2
UG 131, Markus Bartsch

Internet Spezial - Ebay & Co.: Tipps & Tricks

um Auktionshäuser im Web
Schnäppchen jagen, pfiffig Geschenke finden oder mit Fundstücken aus Keller und Speicher etwas nebenbei verdienen? Neben Ebay finden sich noch 300 andere Auktionshäuser und Verkaufsplattformen im Netz. In diesem Kurs erfahren Sie die wichtigsten Grundlagen über das Bieten und Verkaufen bei Ebay & Co.: Wo biete ich am Erfolg versprechendsten welche Artikel an und wie verkaufe ich Gewinn bringend? Wie finde ich interessante Artikel, erkenne unseriöse Verkäufer und biete erfolgreich und mit sicherem Gefühl in einer Auktion?
Neben vielen Tipps und Tricks runden fundierte Informationen zum Thema Sicherheit und zu rechtlichen Aspekten den Kurs ab.
Voraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

6708 So, 18.11.12
10.00-14.00 Uhr € 39,00
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7
Kirsten Althof

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:28 Seite 85

Gucci, Golf & Gummiboot: Verkaufen und Ersteigern mit Ebay - Einsteigerkurs

Workshop Verkaufen und Ersteigern mit Ebay 1
Schnäppchen jagen, pfiffig Geschenke finden oder mit Staubfängern aus Keller und Speicher etwas nebenbei verdienen? Im ersten Teil der offenen Kursreihe erfahren Ebay-Einsteiger sehr praxisorientiert und verständlich die wichtigsten Grundlagen über das Kaufen und Verkaufen bei Ebay: Was ist Ebay eigentlich und wie funktioniert es? Wie finde ich interessante Artikel, was ist "Mein Ebay", wie erkenne ich unseriöse Verkäufer und biete erfolgreich und mit sicherem Gefühl in einer Auktion? Im Praxisteil des Workshops sehen Sie, wie Sie Ihren mitgebrachten Artikel möglichst Gewinn bringend verkaufen: Wir stellen (gern auch mit eigener Kamera) ein Produktfoto her, formulieren einen aussagekräftigen Verkaufstext und stellen den Artikel ganz konkret bei Ebay ein.
Neben vielen Tipps und Tricks runden fundierte Informationen zum Thema Sicherheit und zu rechtlichen Aspekten den Kurs ab.
+++ Wichtig: Bitte bringen Sie zum Kurs einen Artikel zum Versteigern mit +++
Teilnahmevoraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse, Ebay-Mitglieds-Account. Wenn Sie noch nicht bei Ebay angemeldet sind, mailen wir Ihnen gerne eine Hilfe-Seite.

6709 Sa, 01.12.12
10.00-18.00 Uhr € 75,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80
Kirsten Althof

Effektiver und sicherer Surfen im Internet

Für den Hausgebrauch und für den geschäftlichen Alltag reicht das Internetwissen allemal. Viele Nutzer haben da so ihr System entwickelt. Wozu also ein Kurs?
Von einem Profi kann man bekanntlich immer noch was lernen, so z.B. * Favoriten clever nutzen und diese ggf. übertragen * (Weiter)Suchen in einem eigenen Fenster oder Tab * Werbung möglichst unterdrücken * Optimierung der Recherche * Verhalten in Foren und Groups * Lauernde Gefahren erkennen * das bessere E-Mail-Geschäft * den Browser anpassen und warten (Cache löschen etc.) * Web 2.0 nutzen

6710 € 56,00
Mo, 26.11.12 18.00-21.00 Uhr
Mi, 28.11.12 18.00-21.00 Uhr
Ein passendes EDV-Buch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6711 € 56,00
Di, 15.01.13 9.00-12.00 Uhr
Do, 17.01.13 9.00-12.00 Uhr
Ein passendes EDV-Buch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Website-Erstellung mit Adobe Dreamweaver

Mit Dreamweaver können Sie einfach und schnell Webauftritte mit Tabellen, Frames, dynamischen Effekten usw. gestalten.
Kursinhalt: Grundlagen des Web-Designs: Informationsauswahl, Hyperlinks, Erscheinungsbild · Funktionen von Dreamweaver · Einführung in die Benutzeroberfläche · Einführung in das Site-Management · Bearbeitung und Formatierung von Texten · Integration von Bild und Text · Tabellen und Frames.
Vorkenntnisse: PC- und Internet-Erfahrung.
Kleingruppe: 3-6 Teilnehmer

6712 Sa, 08.12.12
10.00-17.00 Uhr € 90,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4
Georg Ladikos

CAD Vector Works Grundkurs

Vectorworks ist weltweit das meist genutzte CAD-Programm auf dem Apple Macintosh und eines der führenden für Windows. Entwickelt wird Vectorworks seit mehr als 25 Jahren vom Software-Hersteller Nemetschek Vectorworks. Mehr als 450.000 Anwender weltweit arbeiten mit dieser einfach zu bedienenden und leistungsfähigen Planungssoftware - vom großen Planungsbüro bis zum kleinen Handwerksbetrieb.
Kursinhalt: Konstruktionsgrundlagen im Bereich Innenausbau * Umgang mit 2D Werkzeugpaletten * Layoutgestaltung * Erstellen von Wohnungsgrundrissen, Ansichten * Detailplanung und bemaßten Werkplänen * Prüfungsvorbereitung für Auszubildende.
Voraussetzungen: PC- Grundkenntnisse auf Windows

6730 ab Sa, 01.12.12
3 x 10.00-17.00 Uhr € 195,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80,
EDV-Raum1, Gerhard Trappendreher

Adobe Lightroom auf dem eigenen Laptop

Adobe Photoshop Lightroom - Perfekte Bildqualität - schneller Workflow - übersichtliches Archiv
Diese Schulung verhilft Ihnen dank ausgeklügelter RAW-Werkzeuge in Lightroom zu perfekten Bildern in höchster Qualität. Sie lernen einen zügigen und zielstrebigen Workflow sowie den Einsatz der vielen hilfreichen Werkzeuge von Lightroom zum einfachen und sicheren Verwalten Ihrer Bilder.
Inhalte: * Farbkorrekturen * Korrekturpinsel und Verlaufsfilter * Retuschieren * Schärfekorrekturen * Fehlerkorrektur * Histogramm * Serien-Bildbearbeitung * Exportfunktion * Dateiformate * Lightroom-Bibliothek * Diashow * perfekter Workflow * Lightroom Tipps & Tricks
Falls auf Ihren Laptop nicht bereits installiert, kann im Kurs eine aktuelle kostenlose Trailversion installiert werden.

6740 € 119,00
Sa, 19.01.13 9.00-16.00 Uhr
So, 20.01.13 9.00-16.00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131
Monika Zeevaert-Senger

Adobe Photoshop für Fotografen

Adobe Photoshop - Grundlagen für Fotografen
Das Angebot richtet sich an engagierte Digitalfotografen für die Bildbearbeitung und Aufbereitung für den Druck bzw. digitale Veröffentlichung.
Seminarinhalte: * Bitmap, Graustufen, RGB und CMYK Farbräume * Gradation * Farbkorrektur * Kontrast * Bildoptimierung: Ausrichten, Skalieren, Ausschnitt, * Filter- und Effektwerkzeuge * Retusche * Ebenen * Maskentechnik * Text im Bild * Formate: RAW / JPG und Konvertierung * Photoshopassistenten * Bildschirmkallibrierung
In der Kleingruppe von max 6 Teilnehmer/innen können Wünsche gut integriert werden.
Für diesen Workshop wird sicheres Arbeiten am PC mit Windows vorausgesetzt.

6741 € 176,00
Sa, 08.12.12 10.00-18.00 Uhr
So, 09.12.12 10.00-18.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Adobe Photoshop für Fotografen - Freistellen

Freistellen ist eine gefragte Tätigkeit in der Bildbearbeitung und Grundlage jeder Fotomontage. Photoshop bietet viele Werkzeuge für eine perfekte Arbeit. Anhand eines Beispiels werden einzelnen Verfahren erlernt.
Kursinhalt: * Freistellen mit Masken, Pfaden, Kanälen und Filtern * Vorteile und Grenzen einzelner Verfahren und Werkzeuge * Kombinationen der Techniken zur Qualitätsoptimierung.
Viele Verfahren sind auch für andere Bildbearbeitungsanwendungen wie PaintShop Pro, Corel PhotoPaint oder Fireworks anwendbar.
Voraussetzung sind Photoshop-Grundkenntnisse
In der Kleingruppe von max 6 Teilnehmer/innen können Wünsche gut integriert werden.

6742 Sa, 26.01.13
10.00-16.00 Uhr € 88,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Adobe Photoshop für Fotografen - Gradation und Filter

Im Photoshop-Grundkurs kann man erkennen, dass die Gradation und die Gradationskurve ein wichtiges Gestaltungsmittel zur Tonwertkorrektur darstellt. Ein eigener Workshop nur zu diesem Thema trägt dem Rechnung.
Photoshop bietet zahlreiche Filter um Farbwerte zu beeinflussen. An Übungsbeispielen werden Farbsättigung und Motivkontrast als Korrektur und gestalterisches Mittel eingesetzt. Dazu erhalten Sie viele Profitipps.
Voraussetzung sind Photoshop-Grundkenntnisse
In der Kleingruppe von max 6 Teilnehmer/innen können Wünsche gut integriert werden.

6743 So, 27.01.13
10.00-16.00 Uhr € 88,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:28 Seite 86

Berufliche Bildung, EDV
Bildbearbeitung

Adobe Suite Professional

Photoshop, Illustrator und Acrobat für den professionellen Einsatz
Das Angebot richtet sich an (Wieder-)Einsteiger/innen der professionellen digitalen Grafikaufbereitung bis zur Druckvorstufe oder Weiterverwendung für digitale Medien (Webseiten, Newsletter).
Aus der großen Adobe-Suite werden Kenntnisse vermittelt die den Pixelbereich (Photoshop), den Vektorbereich (Illustrator) und die Weitergabe (Acrobat) umfassen. Es werden Farbraum, Formate, Gradation und die Transformation von Formaten besprochen und praktisch geübt. Programmtypische Werkzeuge werden genutzt - die Technik, die dahintersteckt erklärt und eingeübt. Dazu erhalten Sie zahlreiche Profitipps eines langjährigen Praktikers.
Anhand von verschiedenen Problemstellungen werden wesentliche theoretische Zusammenhänge erkennbar aber auch praktische Lösungsansätze aufgezeigt.
Das Grundlagenseminar ist Voraussetzung für den Aufbaukurs. In diesem kommen weitere vertiefende Feinheiten und weitere Werkzeuge dazu. Die unverzichtbare Layertechnik, sowie die Ebenenzusammenführung wird hier erläutert und geübt. Je nach Wunsch kann an ersten eigenen Projekten gearbeitet werden.
Für diesen Workshop wird sicheres Arbeiten am PC mit Windows vorausgesetzt.
Kleingruppe: max. 6 Teilnehmer!

6744 ab Di, 20.11.12
4 x 18.30-21.30 Uhr € 176,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

6745 ab Mi, 07.11.12
4 x 9.00-12.00 Uhr € 176,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

6746 ab Di, 04.12.12
4 x 18.30-21.30 Uhr € 176,00
Aufbau und Vertiefung
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

6747 ab Mi, 09.01.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 176,00
Aufbau und Vertiefung
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements - Grundlagen

Adobe Photoshop Elements ist ein leistungsstarkes Programm zur leichten Handhabung, professionellen Bildbearbeitung und anspruchsvollen Präsentation digitaler Fotos und Bilder im Privat- und Hobbybereich.
Aus dem Kursinhalt: * Einscannen von Schwarz-Weiß- und Farbvorlagen * Bildoptimierung: Ausrichten, Skalieren, Ausschnitt, Kontrast, Farbkorrektur * Weiterbearbeitung von digitalen Bildern: Retuschieren, Filter und Effekte * Drucken von digitalen Bildern * Arbeiten mit Ebenen und Masken (Einführung) * Dateiverwaltung * weitere Photoshop-Werkzeuge und Assistenten
Kurspreis inkl. Schulungsunterlagen.
Voraussetzungen: PC- und Windows-Grundkenntnisse
Anschlusskurs: Photoshop Elements Aufbaukurs

6748 € 129,00
Sa, 20.10.12 9.00-16.00 Uhr
So, 21.10.12 9.00-16.00 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Monika Zeevaert-Senger

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements - Aufbaukurs

In diesem Aufbaukurs lernen Sie noch mehr Techniken und Möglichkeiten kennen mit Ihren Fotos zu arbeiten. Die Inhalte des Einsteigerkurses werden vertieft und erweitert.
Aus dem Kursinhalt:
* Arbeiten mit verschiedenen Maskentechniken * Bildelemente selbst erstellen * Arbeiten mit Ebenen * Bildelemente aus verschiedenen Bildern ausschneiden und kollagieren * Panoramaaufnahmen nahtlos zu einem Bild zusammenfügen * Grafische Effekte mit Filtern und Masken
Voraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse eines Bildbearbeitungsprogramms

6749 € 112,00
Sa, 08.12.12 9.00-16.00 Uhr
Sa, 15.12.12 9.00-16.00 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Monika Zeevaert-Senger

Mehr Spaß an digitalen Fotos mit Picasa

GIMP ist ein freies und leistungsfähiges Photo- und Bildbearbeitungsprogramm für Windows, Linux und Macintosh. Es arbeitet ähnlich wie Photoshop mit Filtern und Plugins. Im Kurs lernen die Teilnehmer, wie man Digitalfotos retuschiert, Bilder fürs Internet aufbereitet und mit Filtern arbeitet.
Inhalte: * GIMP-Grundlagen * Tools kennenlernen * Fotos nachbearbeiten * mit Filtern arbeiten

6750 € 35,00
Di, 13.11.12 19.00-21.00 Uhr
Mi, 14.11.12 19.00-21.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 2, Monika Gnahn

Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP ist ein freies und leistungsfähiges Photo- und Bildbearbeitungsprogramm für Windows, Linux und Macintosh. Es arbeitet ähnlich wie Photoshop mit Filtern und Plugins. Im Kurs lernen die Teilnehmer, wie man Digitalfotos retuschiert, Bilder fürs Internet aufbereitet und mit Filtern arbeitet.
Inhalte: * GIMP-Grundlagen * Tools kennenlernen * Fotos nachbearbeiten * mit Filtern arbeiten

6751 ab Mo, 28.01.13
2 x 18.30-21.30 Uhr € 52,80
Kleingruppenkurs
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 2
Thomas Hümmler

Tolle Geschenke mit digitalen Fotos

Machen Sie mehr aus Ihren digitalen Fotos und erstellen Sie wunderschöne und persönliche Geschenke damit, wie z.B. Kalender, Fotobücher, Collagen-Poster und vieles mehr. Wir verwenden im Kurs kostenlos im Internet erhältliche Software. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie beispielhaft mit einem ausgewählten Programm, mit Ihren Fotos und den angebotenen Designs, Hintergründen, Effekten und Beschriftungen Ihr Wunschprodukt gestalten können. Die Kosten für die im Kurs evtl. selbst erstellten Produkte sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

6752 € 35,00
Di, 06.11.12 19.00-21.00 Uhr
Mi, 07.11.12 19.00-21.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 2, Monika Gnahn

Typografie und Layout

Computerprogramm bieten zwar zahlreiche Lösungen für Typografie und Layout an, häufig jedoch bringen die standardisierten Vorlagen nicht den gewünschten Erfolg. Hier erfahren Sie, wie Sie zu guten Ergebnissen gelangen. Sie werden mit Schriften experimentieren und ein Gespür für das richtige Layout entwickeln. Nach Theorieeinheiten werden Sie mit Stift und Zeichenblock Lösungen für eigene Projekte entwickeln, die in einer weiteren Phase auf dem PC umgesetzt werden können.
Bitte mitbringen: Papier, Farbstifte, Marker, Fineliner permanent (schwarz), Bleistift, weichen Radiergummi, Lineal.

6753 € 52,80
Fr, 11.01.13 18.30-20.00 Uhr
Fr, 18.01.13 18.30-20.00 Uhr
Do, 24.01.13 18.30-20.00 Uhr
Do, 31.01.13 18.30-20.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 2, Silvia Soukup

Entwicklung von RAW-Fotos

Wer seine Digitalkamera von JPG- auf RAW-Aufnahme umstellt, kann detailreichere und farbsichere Fotos machen. Allerdings müssen die Aufnahmen am PC noch fertig entwickelt werden. Im Kurs werden kameraneutral die Arbeitsschritte zu Entwicklung und Optimierung von RAW-Aufnahmen gezeigt. Sie erhalten zugleich einen Überblick, wie man auch als Hobby-Fotograf und ohne teure Profisoftware bessere Fotos durch motivorientierte Feinregulierung der 'rohen' Aufnahmedaten realisieren kann.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse Bildbearbeitung

6755 Mo, 04.02.13
18.00-21.00 Uhr € 29,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2
UG 131, Bernd Mielke

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:28 Seite 87

Musik aus dem Internet - legal und kostenlos

Legal aktuelle Hits kostenlos aus dem Internet laden, ist heute nicht mehr unmöglich.
Mit dem richtigen Programm kann man sich seine Lieblingshits kostenlos und legal über das Internet besorgen. Außerdem zeigen wir Ihnen die gängigsten Musikshops in denen Sie auch Lieder einkaufen können, sowie weitere Tipps und Tricks rund um die Musik im Internet. Es sind keine Übungen vorgesehen.
Sagen Sie "NEIN" zum illegalen Download von Musik, machen Sie es legal!
Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

6760 Mi, 10.10.12
19.30-21.00 Uhr € 16,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG131, Markus Bartsch

iTunes Verwaltung leicht gemacht

An diesem Nachmittag zeigen wir Ihnen was Sie so alles mit Ihrem iPod anstellen können.
Aus dem Kursinhalt: * Überspielen von Daten auf den iPod: mp3, Podcast, E-Bücher * Bearbeitung von mp3-Titeln: optimieren, Titelinformationen überarbeiten und anpassen (ID3-Tags) * Musikverwaltung mit iTunes. Weiter gibt es viele Tipps und Tricks zum Thema und Informationen zu (teilweise) kostenlosen Hilfsprogrammen aus dem Internet.
Voraussetzungen: PC- und Internet-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: iPod mit Ladekabel

6761 Di, 20.11.12
18.00-20.00 Uhr € 19,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG131, Markus Bartsch

Digitaler Traum für Fernseher oder PC

Digitale Diashow mit NeroVision leicht gemacht
Ob gemütliches Beisammensein oder wildes Fest - beeindrucken Sie mit einer eigenen digitalen Diashow bei Ihnen daheim! Stellen Sie sich vor, wie Ihre Bilder ineinander übergehen, mit Text, Kommentaren oder Musik untermalt sind und das ganze überall abspielbar ist. Und das Ganze ist viel leichter als Sie denken!
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt am eigenen Bildmaterial, wie Sie mit Nero VisionExpress Ihre Bilder für die Bildschirmausgabe optimieren, Bildfolge und Überblendung wählen, Ihre Bilder mit Text, Kommentaren und Musik untermalen die Diashow auf CD brennen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Bildmaterial auf CD oder USB-Stick mit.
Grundkenntnisse in Windows erforderlich.

6762 Fr, 09.11.12
15.00-18.00 Uhr € 24,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1

Videobearbeitung mit Adobe Premiere - Grundlagen

Digitale Videobearbeitung mit Adobe Premiere Elements 10
Aus selbst gedrehtem Camcorder-Material können auch Sie am PC leicht einen ansprechenden Videofilm machen. Dazu wird an kleinen Beispielen und Übungen erklärt, wie man durch präzisen Filmschnitt, geschickte Szenenkorrektur, Überblendungen und Nachvertonung abwechslungsreiche Resultate erzielt. Weitere Kursthemen: Effekte für Übergänge und Filmszenen, Filmtitel und Abspann, Vorführ-DVD mit Menü.
Die erworbenen Kenntnisse lassen sich auch mit anderer Videosoftware umsetzen.
Voraussetzung: Windows-Praxiskenntnisse

6763 € 97,00
Mo, 17.12.12 18.00-21.15 Uhr
Di, 18.12.12 18.00-21.15 Uhr
Mi, 19.12.12 18.00-21.15 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Bernd Mielke

Videobearbeitung mit Adobe Premiere - Aufbaukurs

Digitale Videobearbeitung mit Adobe Premiere Elements 10
Sie lernen zusätzliche Programmebenen und Funktionen zur Videobearbeitung kennen. Mit kleinen Demos werden mögliche Korrekturen an Bild- und Tonstörungen (z.B. Bildstabilisierung, Denoising) erklärt. Es wird das Arbeiten auf mehreren Spuren behandelt und Möglichkeiten zu komplexen Foto-/Video-Arrangements gezeigt. Zusätzlich zu einer Übersicht über die vielen integrierten Spezialeffekte erfahren Sie, wie man Effekte genau szenenbezogen anpassen kann. Neben fortgeschrittener Menügestaltung ist das Keying (Alphamasken, GreenScreen, BlueBox) ein weiterer Kursschwerpunkt.
Voraussetzung: Kurs "Eigene Videos" oder vergleichbare Kenntnisse

6764 € 97,00
Mi, 13.02.13 18.00-21.15 Uhr
Do, 14.02.13 18.00-21.15 Uhr
Fr, 15.02.13 18.00-21.15 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Bernd Mielke

Digitalisieren von VHS-Kassetten

Machen Sie Ihre Lieblingsvideos wieder zum Erlebnis und archivieren Sie unvergessene Momente auf CD. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihre wertvollen analogen Aufnahmen durch Digitalisieren retten können.
Schritt für Schritt lernen Sie, wie aus Ihrem alten Material DVDs entstehen, die Sie ohne Probleme für Verwandte und Freunde vervielfältigen können

6765 So, 14.10.12
11.00-13.30 Uhr € 25,00
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1.OG Nord, Zi. 104, Thilo Herzau

Digitalisierung von Schallplatten und CDs

Hunderte alte Vinylplatten fristen in Ihrem Keller / Regalen ein trauriges Dasein. Warum diese wertvollen Raritäten verstauben lassen? Schallplatten: Ab in den Keller und die eigene "Musikgeschichte" entsorgen? Nein! Sie können Ihre Platten mit dem eigenen PC digitalisieren, auf die Festplatte bannen, entklicken und entrauschen.
Das geht ganz einfach und muss gar nicht teuer sein. Anschließend können Sie das eigene digitalisierte und bearbeitete Musikarchiv vielfach weiter verwenden: für CDs, MP3-Player oder den eigenen Musik-Server.
Inhalt: Plattenspieler an PC anschließen · LPs aufnehmen · Bearbeiten der aufgenommenen Rohdateien · Archiv erstellen · CDs brennen - alles mit kostenloser und kommerzieller Software

6766 So, 14.10.12
14.00-17.00 Uhr € 25,00
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1.OG Nord, Zi. 104, Thilo Herzau

Programmiersprachen: Einführung in C

C ist die Standardsprache für Informatiker, Elektrotechniker und viele angrenzende Berufsgruppen. Programme für Maschinensteuerungen, Mikroprozessoren und viele Anwendungen werden in C geschrieben. Sie lernen, C-Programme zu verstehen, selbständig zu erstellen und die Sprache vollständig zu nutzen.
Kursinhalte: * Überblick über die wichtigsten Programmiersprachen * Grafische Hilfsmittel zur Programmentwicklung * Der ASCII-Code * Grundelemente der Sprache, Programmstruktur, die Datentypen als Variable und Konstanten, Speicherklassen, Zeiger, Ablaufsteuerung, Funktionen, beschreiben und lesen von Dateien. Alles wird praktisch geübt.
Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV.
Arbeitsbuch: Ein Begleittext kann im Kurs erworben werden. Zudem werden tabellarische Übersichten und Übungsaufgaben ausgeteilt.

6770 ab So, 02.12.12
3 x 10.00-17.00 Uhr € 174,00
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Erich Niering

Java - objektorientierte Programmiersprache

Umgang mit einer Java-Entwicklungsumgebung und mit dem Java Development Kit (JDK); Datentypen, Operatoren und Kontrollstrukturen einsetzen; Klassen und Interfaces definieren; Vererbung und Polymorphismus; Laufzeitfehler behandeln; Einsatz wichtiger Klassen; mit Streams und Collections arbeiten
Kursunterlagen (Herdt-Verlag): € 21,00.

6771 ab So, 14.10.12
4 x 10.00-17.00 Uhr € 316,00
vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3, Oberhaching, Ernst Palfi

VBA-Programmierung am Beispiel Excel

Sie lernen, wie man mit Hilfe der integrierten Programmiersprache VBA neue Tabellenfunktionen programmiert, Arbeitsabläufe automatisiert und ganz neue Programmteile entwickelt.
Kursinhalte: * die Programmierumgebung * Struktur und Format von VBA-Programmen * Erstellung von linearen, strukturierten und prozeduralen Programmen * Ereignis-, objekt- und dialogorientierte Programmierung.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse Excel
Arbeitsbuch: Ein Begleittext kann im Kurs erworben werden. Zudem werden tabellarische Übersichten und Übungsaufgaben ausgegeben.

6772 ab So, 11.11.12
3 x 10.00-17.00 Uhr € 174,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Erich Niering

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:28 Seite 88

PC's verbinden

Bereits wenn ein PC an einem Router angeschlossen ist, spricht man von einem Netzwerk.
Immer mehr Anwender stehen vor dem Problem: wie verbinde ich zwei oder mehrere Rechner, mit einander, wie funktioniert der Datenaustausch im Netz, wie kann ich Wireless LAN nutzen?
In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen für den Aufbau einfacher privater oder kleiner geschäftlicher Netzwerke in Theorie und Praxis kennen. Damit ist der Datenaustausch zwischen den PC's, die gemeinsame Nutzung von z.B. Netzwerkdruckern und ein gemeinsamer Internetzugang möglich. Weiterhin wird auch die Integration von Wireless LAN gezeigt.
Kursinhalte: * Netzwerkgrundlagen * Router anschließen und einrichten * TCP/IP konfigurieren * Datenaustausch im Netz * Zugriffsschutz * Wireless LAN.

6774 € 116,00
Fr, 18.01.13 16.00-21.00 Uhr
Sa, 19.01.13 9.30-17.30 Uhr
Kleingruppe: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Franz Hein

Keine Chance für Hacker, Viren, Datendiebe

Grundlagen der Datensicherheit
Die Zeit des unbeschwerten Internetsurfens ist vorbei. Lernen Sie in praktischen Übungen die Tricks, mit denen Sicherheitsexperten jeden PC in eine Festung verwandeln. Mit nur wenigen Grundkenntnissen aus den Bereichen Sicherheit und Kryptographie (''Verschlüsselung") ist jeder PC-Anwender in der Lage, private und geschäftliche Daten unter Windows und im Internet vor Viren oder Hackern zu schützen.
Kursinhalte: * Browser und E-Mail-Programm nach Sicherheitskriterien optimal einstellen * Antiviren-Software installieren und aktualisieren * Viren- und Spyware- und Rootkitscanner * Cookie-Manager einrichten * Grundlagen der Kryptographie (Verschlüsselung) * Verschlüsseln und Signieren * Firewall nach individuellen Erfordernissen konfigurieren * Übersicht zu aktuellen Sicherheitstools.
Auch für Einsteiger geeignet.
Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

6775 So, 20.01.13
10.00-15.00 Uhr € 48,00
Kleingruppe: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Franz Hein

Ubuntu-Linux: Erste Schritte

Ubuntu ist derzeit wohl die meistgenutzte Linux-Distribution. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer das System kennen und auf ihre Erfordernisse anzupassen. Der Workshop richtet sich an Linux- und Ubuntu-Einsteiger. Die Themen werden auf die Teilnehmer zugeschnitten.
Kursinhalte: * Installation und erste Schritte * Linux und Windows parallel * Linux absichern * Systemadministration

6776 € 79,20
Mo, 07.01.13 18.30-21.30 Uhr
Mo, 14.01.13 18.30-21.30 Uhr
Mo, 21.01.13 18.30-21.30 Uhr
Kleingruppenkurs
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 2
Thomas Hümmler

Erste Erfahrungen mit der Programmierung

Einfache objektorientierte Programmiersprache - EOS
Die kostenlose Software kann bei: www.pabst-software.de downgeloadet werden. Nach dem Entpacken kann sie von einem USB-Stick gestartet werden, da man die Software nicht installieren muss.
Die Software wurde entwickelt für Kinder und Schüler (z.B. 6. und 7. Jahrgangsstufe), um einen einfachen aber effektiven Einstieg in eine Programmiersprache zu erhalten. Anhand von kleinen Beispielen wird die Lust und Neugierde am Programmieren geweckt und stellt eine Ideale Vorbereitung der Schüler/innen für den Informatikunterricht dar.

6780 ab Mi, 13.02.13
3 x 9.30-13.30 Uhr € 88,00
Der Kurs findet in den Faschingsferien
Mi. / Do. / Fr. statt.
Für Kinder von 11 - 15 Jahre.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Computerkurs für Kids - Einsteiger

Dieser Kurs ist als Einstieg in das ´Abenteuer Computer´ für 9-13-jährige Schüler gedacht. Für jeden Schüler steht ein Computer zur Verfügung.
Kursinhalte: * spielerische Begegnung mit dem Computer (technische Informationen) * Wie funktioniert so eine ´Kiste´? * Windows total * der Computer als Mal- und Zeichengerät * und vieles Anderes mehr...

6785 ab Mo, 29.10.12
4 x 9.30-12.00 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in den Herbstferien
Mo./Di./Mi./Fr. statt.
Für Kinder von 9- 13 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

6786 ab Do, 27.12.12
4 x 9.30-12.00 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in den Weihnachtsferien
2x Do. und 2x Fr. statt.
Für Kinder von 9 - 13 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

Computerkurs für Kids - Fortgeschrittene

Wer in einem der EDV-Einstiegskurse für Kids auf den Geschmack gekommen ist und Lust auf mehr hat, kommt in diesem Kurs voll auf die Kosten...
Kursinhalte: * Anwendungen für Kinder * Hausaufgaben machen mit dem Computer * Rechnen und Schreiben * Kreatives Gestalten * Lexika * Vokabeltrainer * Gestalten von Tabellen * Visitenkarten * Briefkopf * Einladungskarten * und, und, und,...
Mit Hilfe des Kurses könnt ihr vielleicht so mancher Prüfung in der Schule ein Schnippchen schlagen!

6788 ab Mo, 29.10.12
4 x 13.00-15.30 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in den Herbstferien
Mo./Di./Mi./Fr. statt.
Für Kinder von 9- 13 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

6789 ab Do, 27.12.12
4 x 13.00-15.30 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in den Weihnachtsferien
2x Do. und 2x Fr. statt.
Für Kinder von 9 - 13 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

Computerkurs für Kids - Webseiten selbst erstellen

Wer sich selber eine kleine Internetseite erzeugen möchte, erlernt in diesem Kurs Grundkenntnisse der HTML-Programmierung. Mit Hilfe einer kostenlosen Software bauen wir in die Webseite Bilder, kleine Filme und Tabellen ein. Die Webseite wird dann noch verlinkt und mit einem Frame versehen und schon ist unsere Homepage fertig.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

6791 ab Do, 27.12.12
4 x 13.00-15.30 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in den Weihnachtsferien
2x Do. und 2x Fr. statt.
Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Computerkurs für Kids - Excel und Powerpoint

Powerpoint und Excel kannst du sowohl privat als auch für die Schule nützen. Wir üben anhand einer Adressliste die verschiedenen Datenbankfunktionen von Excel, außerdem erzeugen wir mit Hilfe von Formeln einen Vokabeltrainer. Mit Powerpoint gestaltest du deine Referate schneller und besser und präsentierst diese dann entweder auf Folie oder per Bildschirm/Beamer. Powerpoint ist aber auch ein Programm um gestalterisch aktiv zu werden z.B. für Einladungskarten.
Kursinhalte: * Tabellen erstellen, verwalten und bearbeiten * Formeln und Funktionen * Einbinden von Bildern aus dem Internet * Excel als Datenbank (Filtern und Sortieren) * Erstellen, ändern und gestalten von Folien * Verknüpfen mit Excel * Aufbau einer Bildschirmshow und viele Tipps und Tricks.
Voraussetzung: Windowskenntnisse

6792 ab Do, 27.12.12
4 x 9.30-12.00 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in den Weihnachtsferien
2x Do. und 2x Fr. statt.
Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Tastschreiben am PC - Kleingruppe für Schüler

Dieser Kompaktkurs beinhaltet das Erlernen des Zehnfingertastschreibens, Geläufigkeitsübungen, Steigerung der Schreibgeschwindigkeit auf einem Personalcomputer. Der Kurs eignet sich für die Vorbereitung für einen Ferienjob, sowie der Berufsausbildung und Studium aber auch für Spätberufene. Jeder Kursteilnehmer erhält eine aussagefähige Teilnahmebestätigung.

6793 ab Mo, 08.10.12
10 x 17.30-19.00 Uhr € 88,00
Für Schüler/innen der 4.Klasse.
In Kooperation mit dem Elternbeirat der Grundschule Vaterstetten
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6794 ab Mo, 07.01.13
10 x 17.30-19.00 Uhr € 88,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Tastschreiben für Grundschüler

Dieser Kompaktkurs beinhaltet das Erlernen des Zehnfingertastschreibens, Geläufigkeitsübungen,

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:28 Seite 89

Steigerung der Schreibgeschwindigkeit auf einem Personalcomputer. Der Kurs eignet sich für die Vorbereitung für einen Ferienjob, sowie der Berufsausbildung und Studium aber auch für Spätberufene. Jeder Kursteilnehmer erhält eine aussagefähige Teilnahmebestätigung.

6797 ab Mi, 16.01.13
9 x 15.00-16.40 Uhr € 88,00
In Zusammenarbeit mit dem Elterbeirat Schule Zorneding
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, EDV-Raum, Anton Zimmermann

6799 ab Di, 20.11.12
10 x 17.15-18.45 Uhr € 88,00
In Zusammenarbeit mit dem Elterbeirat Gymnasium Vaterstetten (Bitte die Klasse angeben)
Vaterstetten, Gymnasium, EDV-Raum N-E-09
Anton Zimmermann

Die Steuerprüfung

Sie erhalten einen Überblick, wie Sie sich für eine Steuerprüfung wappnen können. So können bereits im Vorfeld einer laufenden Buchführung teure Fehler vermieden werden. Inhalte: * Hinweise für vermeidbare Angriffspunkte im Vorfeld einer laufenden Buchführung * Tipps zur eigenen Vorbereitung auf die Steuerprüfung * Verfahrensablauf * Schwerpunkte * Ermittlungsmethoden * Rechte und Pflichten * Abwehrmöglichkeiten von Prüfungsfeststellungen.

6810 Di, 09.10.12
19.00-21.00 Uhr € 10,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG, Markus Maier

Wie finde ich den richtigen Verlag? - Grundkurs

Schreiben Sie Romane oder Gedichte, Sachbücher oder Ihre Memoiren? Und würden Sie diese Texte gern gedruckt sehen?
In der Regel bereitet es jedoch in der heutigen Verlagslandschaft große Schwierigkeiten, einen Verlag zu finden. Dieser Kurs will helfen, sich hier zu orientieren und optimale Lösungen für jeden Einzelnen herauszuarbeiten.
Kursinhalt: Überblick über die Verlagslandschaft. Formale Voraussetzungen für die Texte, die Sie anbieten wollen. Welche Verlage kommen für Sie in Frage? Wie bieten Sie Ihre Texte optimal an? Was müssen Sie bei einem Verlagsvertrag beachten? Worauf müssen Sie bei Druckkostenzuschüssen achten? Sind Print-on-demand-Verlage der richtige Weg zum eigenen Buch? Wie veröffentlichen Sie Ihr Buch im Selbstverlag?

6815 Sa, 26.01.13
10.00-18.00 Uhr € 70,00
Ebersberg, Im Klosterbauhof 1, Raum 103
Dr. Günther Fetzer

Projektmanagement

Das Seminar vermittelt TeilnehmerInnen einen Einblick in die überwiegend gültigen Grundsätze und Verfahrensweisen bei der Durchführung von Projekten.
Kursinhalte: * Definition * Projektart- und -ziele * Projektleiter: Aufgaben, Pflichten, Rechte * Projektteam * Projektumfeld * Projektplanung * Aufwandsschätzung * Projektverfolgung * Änderungen * Organisationsmodelle * Phasen des Projektverlaufes * Methoden, Techniken und Hilfsmittel bei der Planung, Durchführung und Steuerung von Projekten.
Bitte beachten Sie auch das Angebot: MS-Projekt: Kurs 6700

6817 € 177,00
Fr, 16.11.12 15.00-21.00 Uhr
Sa, 17.11.12 10.00-18.00 Uhr
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80
Werner Weickert

Situationskompetenz

Wie Sie erfolgreich und selbstsicher handeln und auftreten
Situativ richtig handeln, ohne sich unter Druck setzen zu lassen - das trainieren Sie in diesem Seminar: * "Nein" sagen können * Sich in fremden ´Territorien` sicher bewegen * Sich Fehler erlauben * Kritik üben und Kritik positiv annehmen * Kontakte bewusst herstellen * In schwierigen Situationen selbstsicher sein * Konflikte selbstbewusst bewältigen

6820 Sa, 26.01.13
10.00-18.00 Uhr € 70,00
Ebersberg, Im Klosterbauhof 1, Raum 101
Axel Schick

Interkulturelle Kompetenz

Was ist Kultur und wieso unterscheidet sie sich? Egal ob Privat oder im Beruf, im Urlaub oder beim Meeting, kompetenter Umgang mit kulturellen Unterschieden erleichtert Ihnen schwierige Kommunikation und bewahrt Sie vor peinlichen Fehltritten. Ein gesundes Selbstbewusstsein im Umgang mit anderen Kulturen und ein reflektiertes Wissen über die eigene Kultur machen Sie bereit für die Anforderungen der globalisierten Welt.
Eine Heranführung an Kompetenzen zur interkulturellen Kommunikation. In diesem Kurs werden Sie Grundlagen kennenlernen die Ihnen helfen kulturelle Unterschiede zu erkennen und sich richtig zu verhalten. Egal ob sie beruflich nach Asien müssen, sich im Urlaub selbstsicher verhalten wollen oder einfach nur Ihren türkischen Arbeitskollegen besser verstehen wollen sie müssen sich mit der Kultur des Anderen beschäftigen.
Kursleiter: Der Kursleiter verfügt über viele Jahre Erfahrung als Trainer und Coach und ist weltweit tätig. Die Erfahrungen aus Asien, USA und Osteuropa versprechen viele Beispiele aus realen Situationen und interessante Diskussionen.

6825 Sa, 01.12.12
10.00-17.00 Uhr € 81,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, Raum EG 06, Franz Voggenreiter

Moderne Umgangsformen -

Souveränes Auftreten - privat und im Beruf
Welche Signale senden Sie aus? Wissen Sie um die Vorteile/Macht des ersten Eindrucks? Überzeugen Sie durch Persönlichkeit und moderne Umgangsformen, durch Begrüßung und Anrede, Auftreten in der Öffentlichkeit mit aktuellem Tischknigge, das Verhalten anderer (Kunden, Vorgesetzte, Kollegen) verstehen und angemessen darauf reagieren.
* Verhaltensregeln im Beruf, bei gesellschaftlichen Anlässen und offiziellen Einladungen verbunden mit Höflichkeit, Hilfsbereitschaft und Respekt. * Die Kunst des 'Small Talk', Grenzen und Distanzzone. * Korrekte Kleidung im Beruf, Wirkung und richtiger Einsatz von Farbe und Stil. * Aktueller Tischknigge mit Praxis im Restaurant (individuelles Essen & Getränke auf eigene Rechnung).
Sie erhalten ein Skript für den Alltag.

2225 Sa, 10.11.12
10.00-17.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Heidi C. Vornehm

Präsenz zeigen - Ihr starker Auftritt

Wie Sie von Ihren Mitmenschen wahrgenommen werden hängt nicht so sehr von den vermittelten Inhalten (WAS) ab, sondern sehr stark von der Art und Weise WIE Sie es tun.
Ob Präsentation, Rede, Verkauf, Prüfung oder Vorstellungsgespräch: Einen positiven Eindruck hinterlassen Sie durch ein sicheres Auftreten, souveränes Handeln und eine gut sitzende Stimme.
An diesem praxisorientierten Tag * trainieren Sie eine Ihnen gemäße Körpersprache * lernen Sie Ihre Stimme noch wirkungsvoller einzusetzen * reduzieren Sie deutlich Ihre Stressanfälligkeit, um auch in kritischen Situationen den Boden unter den Füßen zu behalten * steigern Sie Ihre natürliche Präsenz und verbessern Ihre Ausstrahlung.
Der Dozent ist Schauspieler und Kommunikationstrainer.

6850 So, 03.03.13
10.00-18.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8
Carsten Schleuß

Lebendige Körpersprache

- Präsenz zeigen in Alltag und Beruf
Ob Geschäftsverhandlung, Verkauf, Vorstellungsgespräch oder Auftritt auf dem gesellschaftlichen Parkett: Unsere Außenwirkung hängt stark von unserem nonverbalen Verhalten ab.
An diesem praxisorientierten Abend erfahren Sie jenseits aller starren Regeln, wie Sie Ihren Körper differenzierter wahrnehmen und bewusster einsetzen können. Der Dozent trainiert mit Ihnen auf eine direkte und humorvolle Weise, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein nicht nur behaupten, sondern auch authentisch rüberbringen können.
Der Dozent ist Schauspieler und Kommunikationstrainer.

2221 Fr, 30.11.12
17.30-21.30 Uhr € 25,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Carsten Schleuß

Teams entwickeln und steuern

Was macht ein erfolgreiches Team aus? Welche Phasen hat ein neu gebildetes Team zu durchlaufen? Welche Rollen kann es im Team geben? Welche Spielregeln sind zu beachten? Was ist zu tun, wenn Konflikte auftreten? Anhand von handlungsorientierten Übungen werden Sie auf die genannten Themen aufmerksam gemacht.

6853 € 55,00
Fr, 11.01.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 12.01.13 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:28 Seite 90

Berufliche Bildung, EDV
Berufliche Qualifikation

"Merkwürdig" präsentieren...
Wie gestalte ich kreative Präsentationen mittels Flip-Chart, Pinnwand und Folien? Wie baue ich einen "merkwürdigen" Vortrag sinnvoll auf? Wie gehe ich mit den Teilnehmern um?
Sie werden selbst eine kleine Präsentation vorbereiten, um das Gelernte umzusetzen. Mittels Feedback erhalten Sie wertvolle Tipps für Ihre eigenen zukünftigen Präsentationen.

6855 € 55,00
Fr, 07.12.12 18.00-21.00 Uhr
Sa, 08.12.12 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Konflikttraining
Konflikte begegnen uns überall im Alltag. Meist wirken sie belastend auf die Beteiligten. In diesem Seminar lernen sie verschiedene Modelle der Konfliktanalyse kennen und können sich selbst und andere besser im Konflikt verstehen. Sie erwerben grundlegende Fähigkeiten zur Konfliktlösung und können konstruktiv streiten lernen.

6856 € 55,00
Fr, 26.10.12 18.00-21.00 Uhr
Sa, 27.10.12 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Bewerbungstraining von "A" wie Anzeige bis "Z" wie Zusage
Sie (als Schüler/Innen und Berufswiedereinsteiger/Innen) müssen Bewerbungen schreiben.
Aber wie sieht die erfolgreiche Bewerbung aus? In diesem Workshop sprechen wir über Selbstmanagement (Ihre Vision, Stärken-Schwächen-Analyse) und wie Sie richtig Anzeigen/Stellenausschreibungen lesen. Für Ihre persönlichen Bewerbungsunterlagen erhalten Sie wertvolle Tipps. Sie haben die Möglichkeit, sowohl Telefoninterviews als auch persönliche Vorstellungsgespräche zu trainieren, damit Ihre Präsentation zu einer Zusage führt. Außerdem erfahren Sie, was das Antidiskriminierungsgesetz mit Bewerbungen zu tun hat.
Gerne können Sie Anzeigen und Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.
Die Teilnehmer/Innen erhalten ein Skript, Checklisten, Fotoprotokoll und eine Teilnehmerbescheinigung.

6860 ab Di, 15.01.13
2 x 19.00-20.30 Uhr € 20,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Hannelore Grimm

Das Geheimnis der guten Korrespondenz
Schreiben von guten Geschäftsbriefen und E-Mails
Laut Mark Twain ist "Schreiben ganz leicht, man muss nur die falschen Wörter weglassen".
In diesem Workshop lernen Sie das Weglassen von typischen und überflüssigen Sätzen, das Schreiben von zielgerichteten und gleichzeitig positiven Briefen und E-Mails. Ohne "Füllwörter" ist Ihr Brief Ihre gute Visitenkarte. Und damit alles perfekt aussieht, befassen wir uns mit dem Aufbau eines Briefes sowie mit den DIN-Vorschriften. Der "Amtsschimmel" wird nie mehr in Ihren Schreiben "wiehern".
Gerne können Sie Musterbriefe mitbringen.
Die Teilnehmer/Innen erhalten ein Skript, Checklisten, Fotoprotokoll und eine Teilnehmerbescheinigung.

6861 Mo, 21.01.13
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Hannelore Grimm

Mitarbeitergespräche erfolgreich führen
Wie soll ich es meinem Mitarbeiter sagen? Wie gehen Sie Anerkennungs-, Kritik-, Beurteilungs- und Zielvereinbarungsgespräche erfolgreich an? Standen Sie auch schon mal vor dieser Herausforderung? In diesem Kurs erlernen Sie neben den Regeln der Kommunikation, den sinnvollen Aufbau von Mitarbeitergesprächen und erhalten darüber hinaus einen Einblick in die Transaktionsanalyse. Sie lernen dabei auf die Körpersprache Ihres Gegenübers zu achten und Aussagen zu hinterfragen.
Die Teilnehmer erhalten ein Skript, das Ihnen als Leitfaden für die Gespräche dienen soll. Zusätzlich erhalten Sie ein Fotoprotokoll über die erarbeiteten Themen während des Kurses.

6863 € 66,00
Fr, 23.11.12 18.00-21.00 Uhr
Sa, 24.11.12 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Stressmanagement
Stress kann in uns ungeahnte Energien freisetzen (Eu-Stress) oder uns sogar krank machen (Dis-Stress). Wann haben Sie zum letzten Mal eine Stress-Inventur gemacht?
In diesem Kurs lernen Sie zahlreiche, effektive Bewältigungstrategien kennen. Dabei lernen Sie die Signale Ihres Körpers zu erkennen, rechtzeitig darauf zu reagieren und zu mehr Wohlbefinden zu gelangen.

6869 Do, 13.12.12
18.00-21.00 Uhr € 17,50
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Arbeitszeugnisse
- richtig lesen und formulieren
Wurden Sie schon einmal von Ihrem Arbeitgeber aufgefordert, Ihr Arbeitzeugnis selbst zu verfassen? Oder haben Sie ein Zeugnis erhalten und waren sich über die Aussagewirkung nicht im Klaren?
In diesem Seminar werden Ihre Fragen rund um das Ausbildungs-, Zwischen- und Arbeitszeugnis behandelt: Wie wird ein Zeugnis sinnvoll aufgebaut? Ist die Zeugnissprache ein Geheimcode? Was gehört in ein Zeugnis und was darf nicht erwähnt werden? Anhand von Beispielen haben sie die Gelegenheit, Zeugnisse zu analysieren und neu zu erstellen.
Die Teilnehmer erhalten ein kleines Skript als Zusammenfassung aus dem Kurs.

6870 Do, 08.11.12
18.00-21.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Burnout
- ausgelaugt und ausgebrannt
Die Zahl der Burnout-Fälle steigt laufend an. Burnout ist nicht nur bei den helfenden Berufen ein Zeichen unserer Zeit, sondern hat sich bereits auch in anderen Berufszweigen ausgebreitet. Der Inhalt dieses Kurses beschäftigt sich mit den Ursachen, den Symptomen von Burnout sowie mit den verschiedenen Phasen, die durchlaufen werden können, und der Prävention, damit ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Bewältigungsmechanismen zur Verfügung steht.

6871 Do, 15.11.12
18.00-20.00 Uhr € 14,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Mobbing? Bossing? Oder schlechte Scherze?
Sind das nur üble Scherze von meinen Kollegen oder Mitschülern oder ist das bereits Mobbing? Mobbing hat viele Formen und deshalb ist es auch nicht so leicht, es nachzuweisen oder als solches zu erkennen. Welche Merkmale weist Mobbing auf, damit von Mobbing gesprochen werden kann? Diese Frage und weitere, wie z. B. Ursachen und Folgen und wie sich davor schützen können, werden im Kurs beantwortet.

6872 Do, 22.11.12
18.00-20.00 Uhr € 14,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Rhetorik
Überzeugend auftreten, sich sicher fühlen und seine sprachlichen Fähigkeiten zur Geltung bringen - das kann man nicht mit Tricks.
Wer seine eigene Natürlichkeit einzusetzen weiß, kommt weiter.
Wir trainieren Ihre rhetorische Kompetenz anhand verschiedener Fallbeispiele und Situationen (Rollenspiele und Videofeedback): * Wie man sich auf Gesprächssituationen vorbereiten kann * Sprachliche Ausdrucksmittel * Atem und Stimme * Körpersprache verstehen und einsetzen * Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern

6885 Sa, 23.02.13
10.00-18.00 Uhr € 70,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, Axel Schick

Rhetorik für Frauen
- sicher und souverän durch den Alltag
Männer und Frauen kommunizieren anders. Gerade Frauen neigen dazu, in kritischen Situationen nachzugeben, um die Harmonie in ihrem Umfeld nicht zu gefährden. Die "typisch weibliche Rhetorik" wird dabei von Männern häufig als vage und unsicher empfunden.
Um in Familie, unter Freunden und im Beruf auf das notwendige Verständnis zu treffen und sich durchzusetzen ist es wichtig, die jeweiligen Eigenarten geschlechtertypischer Kommunikation zu kennen und anwenden zu können.
Lernen Sie darüber hinaus im Seminar Ihren individuellen Kommunikationsstil kennen. Durchbrechen Sie alte Muster und trainieren Sie Ihre Fertigkeiten überzeugender und ausdrucksstarker Kommunikation.
Die Dozentin ist Dipl. Pädagogin.

2235 So, 11.11.12
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Bianka Hockun

Schlagfertigkeit
- Das richtige Wort zum passenden Moment
Ob im Beruf oder auch im Privatleben: Wir alle stehen hin und wieder auf dem 'Schlauch'.
Und wissen die richtige Antwort - später zu Hause. Oder sind auf Grund einer verbalen Attacke völlig perplex.
Besser: Sie reagieren direkt, spontan und möglichst souverän. Ob Sie sich dabei kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar sehr humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament ab.
An diesem Abend können Sie nicht nur die Grundregeln einer schlagfertigen Kommunikation kennen lernen, sondern auch Ihr Reaktionsvermögen steigern.

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:28 Seite 91

Der Dozent ist Schauspieler und Kommunikationstrainer.

2220 Fr, 19.10.12
17.30-21.30 Uhr € 25,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Carsten Schleuß

Entscheidungsmanagement

Wir sind täglich damit beschäftigt, Entscheidungen zu treffen. Es sind nicht nur die weitreichenden, lebenswichtigen Entscheidungen, mit denen wir es zu tun haben. Dauernd sind wir auch mit kleinen Dingen konfrontiert, die eine Entscheidung von uns verlangen.
Kaufe ich den blauen Pullover oder doch lieber den roten? Bleibe ich im Stau auf der Autobahn oder nehme ich die nächste Abfahrt? Welches Gericht wähle ich aus der umfangreichen Speisekarte?
Welche Systeme gibt es, mit denen ich schnelle und vor allem zufriedenstellende Entscheidungen zu diesen nicht lebenswichtigen Dingen treffen kann, um dann Zeit und Kapazität für die wirklich wichtigen Dinge zu bekommen ?
Es werden verschiedene Entscheidungssysteme vorgestellt: * für die kleinen alltäglichen Dinge * und für die wirklich lebenswichtigen Entscheidungen. Wir prüfen die Systeme mit einer praktischen Übung.

6888 Di, 04.12.12
19.00-21.30 Uhr € 14,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jens Tischer

Kommunikation

- Wie gehen wir miteinander um?

Wie kann es nur passieren, dass ich manchmal nicht richtig verstanden werde? Habe ich die falschen Worte gewählt? Denkt mein Gesprächspartner ganz anders als ich? Was passiert da zwischen Sender und Empfänger einer Botschaft?
Welche Abläufe und Muster stecken dahinter und wie kann ich mit diesem Wissen mit anderen Menschen besser kommunizieren und schon im Vorfeld unnötige Konflikte vermeiden.
Wir schauen uns verschiedene Theorien (4-Ohren -Modell, Transaktionsanalyse, Verhaltensmodelle, etc.) an und machen sie uns an Beispielen und einem Planspiel deutlich.

6889 Sa, 02.02.13
10.00-14.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jens Tischer

Bitte beachten Sie unser Angebot: "Body and Mind - Segeltörn für Führungskräfte" (Kursnummer 1073).

Angebote der "Jungen vhs"

(für 15- bis 25-Jährige)

Souverän durch die mündliche Prüfung - sicher auftreten, frei sprechen

ab 15 Jahre
Angst hemmt uns oft, natürlich und souverän und damit überzeugend aufzutreten gerade in Situationen, die für uns und unser Leben entscheidend zu sein scheinen. Eine mündliche Prüfung, die Präsentation einer Facharbeit oder der erste Auftritt vor einem öffentlichen Publikum ist z. B. eine solche Situation.
Im Seminar werden wir gemeinsam Werkzeuge erarbeiten, die es Euch ermöglichen hier frei von Ängsten mit der Sprache Eures Körpers und der Kraft Eurer Stimme zu überzeugen.

2566 Sa, 19.01.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Bianka Hockun

Vorträge halten

Sowohl in der Schule als auch im Berufsleben kommt es immer wieder vor, dass Du einen Vortrag halten sollst. In diesem Kurs erfährst Du, worauf es bei Vorträgen ankommt. Dabei gehen wir auf den Inhalt, die (Körper-)Sprache sowie auf die Visualisierung ein. Du lernst, wie Du Vorträge lebhaft gestalten kannst und dass Du nachhaltig in Erinnerung Deiner Zuhörer bleibst.

2567 Do, 11.10.12
17.00-20.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Assessment-Center-Training - auf dem Weg zum Ausbildungsplatz

Die Bewerbung fand positive Resonanz. Doch der nächste Schritt steht an. In einem Assessment-Center (AC) soll sich der Bewerber erneut unter Beweis stellen, um in die nähere Auswahl zu kommen.
In diesem Kurs werden Ihnen zahlreiche AC-Übungen vorgestellt und welche Kriterien dabei abgelesen werden können. Sie haben die Möglichkeit durch Ihre aktive Teilnahme ein Feedback zu erhalten. Somit gehen Sie gelassen in diese Art der Herausforderung.

2569 Do, 18.10.12
17.00-20.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Ich bin eine tolle "Marke"

Bewerbungstraining mal anders
- Für Jugendliche von 12 bis 20 Jahren
Was macht Firmen, Produkte oder auch Schauspieler so einzigartig attraktiv, erfolgreich und anziehend?
Warum gibt es den Markenkult überhaupt und was kann er für mein eigenes berufliches Leben bedeuten? Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach dem Geheimnis von Marken und deren Kult. Dabei entwickelt ihr eure ganz persönliche Marke für die Berufsorientierung und schreibt eigene Bewerbungsunterlagen für die Studien- oder Berufswahl, wie z.B. ein individuelles Motivationsschreiben. Materialkosten von € 3,00 sind in der Gebühr enthalten.

2586 Fr, 09.11.12
16.00-19.00 Uhr € 17,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG, Ursula Gante

Anmeldungen unter:
08106-359035

"Kunst & Kulinarisches"

Gestalterische und kulinarische Kunstwerke aus dem Repertoire unserer Kursleiter.

Die hohe Schule des Kochens und herausragende Beispiele bildender Kunst in einem Buch.

Ab sofort erhältlich in der Geschäftsstelle der vhs und im "Buchladen" Vaterstetten.

96 Seiten / EUR 12.00

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:29 Seite 92

Ich spreche mit der Welt

vhs Sprachen

Mit Qualität zum Erfolg

Klar strukturierte Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Teilnehmer-Beratung und -Einstufung, moderne Lehrmittel, maximal 14 TeilnehmerInnen in Standardkursen bzw. 8 in Kleingruppenkursen, variable Kurszeiten für TeilnehmerInnen mit unterschiedlichen beruflichen Verpflichtungen und Freizeitmöglichkeiten, teilnehmerfreundliche Anmeldeverfahren, unbürokratische Ein- und Umstiegs-Möglichkeiten ... . Dafür steht Ihre Volkshochschule Vaterstetten.
In den "großen" Sprachen Englisch, Französisch und Italienisch ist unser Angebot so breit gefächert, daß Sie problemlos bis zum Konversationsniveau, d. h. bis zum Erreichen einer hohen sprachlichen Kompetenz, einen geeigneten Kurs finden sollten.

Unsere Kursformen:

Standardkurs:	1x/wöchentlich 90 min.
Intensivkurs:	mehrmals wöchentlich 135 oder 180 min. oder 5 Abende pro Woche
Wochenendkurs:	ein bzw. zwei Wochenenden Fr. 18.00-21.00 Uhr Sa. 09.00-12.00 / 14.00-17.00 Uhr
Samstagsseminar:	09.00 – 17.00 Uhr mit Mittagspause
Kleingruppenkurs:	6 - 8 Teilnehmer
Kinderkurse:	in Englisch

Und so finden Sie Ihren Kurs im Programm

Innerhalb der einzelnen Sprachen finden Sie folgenden Aufbau:

· Grundstufe (mit neuen Anfängerkursen)
· Mittelstufe
· Aufbaustufe
· Konversationskurse (Lektüre, Artikel, Literatur, Videos ...)
· Literaturkurse, Gesprächskreise, Vorträge
· Fremdsprachenkino, Sprachstudienreisen

In Englisch finden Sie am Beginn der jeweiligen Stufe Auffrischungskurse mit verschiedenen Ausgangsniveaus, mit denen Sie nach längerer Unterbrechung wieder an den Start gehen können.

Bei allen Fortsetzungskursen ist die Lektion angegeben, mit der der Unterricht bei Semesterbeginn aufgenommen werden soll. Unsere KursleiterInnen müssen diese Informationen bevor das Programm in Druck geht, d. h. lange vor Ende des laufenden Semesters, abgeben. Haben Sie bitte deshalb Verständnis, wenn diese Angaben nicht immer präzise sein können.

Teilnehmerzahl und Kursgebühr

Bei der im Programm angegebenen Kursgebühr gehen wir von einem Teilnehmerminimum aus, das bei unseren Standardkursen bei 9, bei unseren Kleingruppenkursen bei 6 liegt. Um einen Kurs nicht absagen zu müssen, wenn diese Teilnehmerzahl knapp verfehlt wird, können wir Ihnen anbieten, gegen einen Aufpreis bzw. eine Verkürzung der Kursdauer, den Kurs stattfinden zu lassen. Da bis Beginn der Veranstaltungen Anmeldungen bei uns eingehen können, werden Sie im gegebenen Fall am ersten Kurstag informiert.

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:29 Seite 93

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Englisch Anfänger

7100 ab Di, 02.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Next A1. Hueber Verlag
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

Anmeldung unter:
08106-359035

GRUNDSTUFE

Europäischer Referenzrahmen A2
(Fortsetzung ab 2. Semester)

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die vor langer Zeit einige Jahre Englisch an der (Haupt)-Schule hatten, und nun von Neuem beginnen möchten.

A New Start - Intensivkurs / Grundstufe A2

Diese Auffrischungskursreihe geht inhaltlich und grammatikalisch zu den Grundlagen zurück. Dadurch dass die Teilnehmer/innen -wenn auch vor längerer Zeit- schon einmal Englisch gelernt haben, müssen sie sich nicht mehr mit "Good morning, my name is ..." aufhalten.
Natürlich ist jeder Kursteil auch einzeln buchbar. Der Kurs ist nicht für absolute Anfänger geeignet.
7172 ab Mo, 01.10.12
10 x 18.30-21.00 Uhr € 125,00
Lehrbuch: Next A2, Hueber Verlag
max. 10 Teilnehmer/innen
Der Kurs findet 2x wöchentlich, Montag und Donnerstag statt. (Kursdauer 5 Wochen)
Einstufungstests zur verlässlicheren Kurswahl liegen in der vhs-Geschäftsstelle aus oder werden auf Wunsch zugeschickt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

A New Start - Intensivkurs Fortsetzung 1

7173 ab Mo, 12.11.12
10 x 18.30-21.00 Uhr € 125,00
Forts. v. 7172, max. 10 Teilnehmer/innen
Der Kurs findet 2x wöchentlich, Montag und Donnerstag statt. (Kursdauer 5 Wochen)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

A New Start - Intensivkurs Fortsetzung 2

7174 ab Mo, 07.01.13
10 x 18.30-21.00 Uhr € 125,00
Forts. v. 7173, max. 10 Teilnehmer/innen
Der Kurs findet 2x wöchentlich, Montag und Donnerstag statt. (Kursdauer 5 Wochen)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

Wenn es eilt…

Sie wollen die neue Schwiegertochter in Italien besuchen, planen eine Reise nach Lateinamerika, bei der sie auch die haupttouristischen Pfade verlassen wollen, Ihre Firma dehnt ihr Geschäftsfeld aus und Sie haben plötzlich die ganze englische Korrespondenz auf dem Schreibtisch….es gibt viele Gründe, warum jemand in kurzer Zeit und in intensiver Form eine Sprache erlernen oder auffrischen muss oder will. Dafür sind natürlich unsere Standardkurse mit dem wöchentlichen Rhythmus nicht die ideale Form.
Gern schnüren wir für Sie persönlich, für ihre Familie, für einen kleinen Bekanntenkreis ein Maß-Angebot zu einem fairen Preis.
Fragen Sie einfach nach!

Englisch Grundstufe

7106 ab Do, 04.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway A1, Lektion 5/6
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Verena Röhrer

7107 ab Do, 04.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway A2, ab L. 3/4
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Verena Röhrer

7109 ab Mi, 26.09.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway B1, Part 1,ab L. 2
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

7110 ab Di, 02.10.12
13 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Headway A2, ab L. 10
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Christina Bäuml-Nicolardi

7111 ab Mo, 01.10.12
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway A2, ab L. 7
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Cornelia Ott

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:29 Seite 94

MITTELSTUFE

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die vor längerer Zeit an der Realschule Englisch gelernt haben und damals schulische Grundkenntnisse erlangt haben.
Europäischer Referenzrahmen B1

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Auffrischungskurs - Pre Intermediate / Mittelstufe

7175 ab Mo, 01.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway, B1, Part 1, ab L. 7
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Heike Stephan-Koblizek

7112 ab Do, 04.10.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway B1,Part 1, ab L. 6
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

7113 ab Mi, 10.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Seniorenkurs,
Key B1, ab Unit 2
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Heike Stephan-Koblizek

Englisch Mittelsufe

Dieser Kurs geht inhaltlich und grammatikalisch zu den Grundlagen zurück. Dadurch dass die Teilnehmer/innen -wenn auch vor längerer Zeit- schon einmal Englisch gelernt haben, müssen sie sich nicht mehr mit ''Good morning, my name is ...'' aufhalten. Der Kurs ist nicht für absolute Anfänger geeignet, die noch nie Englisch gelernt haben.

7114 ab Mi, 10.10.12
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: NEXT, B1, Hueber Verlag
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Cornelia Ott

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Englisch Mittelstufe

7115 ab Mi, 10.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway B1, Part Two, ca. ab L.3
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

7116 ab Mi, 10.10.12
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway B1, Part 2, ab L. 5
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Cornelia Ott

7118 ab Mo, 01.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
New Headway B1, Part 2, ca. ab L. 6
Ein Kurs für SeniorInnen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Heike Stephan-Koblizek

7120 ab Mi, 10.10.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

7122 ab Di, 02.10.12
15 x 11.00-12.30 Uhr € 120,00
Headway B1, Part 2, ca. L. 3
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Mary Merker

7124 ab Mi, 10.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

Wenn es eilt...

Sie wollen die neue Schwiegertochter in Italien besuchen, planen eine Reise nach Lateinamerika, bei der sie auch die haupttouristischen Pfade verlassen wollen, Ihre Firma dehnt ihr Geschäftsfeld aus und Sie haben plötzlich die ganze englische Korrespondenz auf dem Schreibtisch….es gibt viele Gründe, warum jemand in kurzer Zeit und in intensiver Form eine Sprache erlernen oder auffrischen muss oder will. Dafür sind natürlich unsere Standardkurse mit dem wöchentlichen Rhythmus nicht die ideale Form.
Gern schnüren wir für Sie persönlich, für ihre Familie, für einen kleinen Bekanntenkreis ein Maß-Angebot zu einem fairen Preis.
Fragen Sie einfach nach!

AUFBAUSTUFE

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die Englisch bis zur Mittleren Reife oder zur gymnasialen Mittelstufe gelernt und damals einen soliden Grundstock erworben haben.
Europäischer Referenzrahmen B1/B2

Mit Abschluß der Aufbaustufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· komplexe Gespräche verstehen, argumentativ mitgestalten, Meinungen und Positionen vertreten und begründen
· Radio- und Fernsehsendungen folgen und die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten Eigenheiten verstehen und Unbekanntes aus dem Zusammenhang erschließen
· sich schriftlich differenziert ausdrücken
· einen Text klar und präzise aufbauen

Englisch Aufbaustufe

7130 ab Do, 04.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Face 2 Face , Upper Intermediate, Klett Verlag, ab L. 7
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Wendy Mountford

7138 ab Mo, 01.10.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Heike Stephan-Koblizek

7139 ab Mi, 26.09.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

7141 ab Mo, 01.10.12
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: New Headway Upper Intermediate, (''The New Edition''), ab L. 9
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Cornelia Ott

7142 ab Do, 04.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung. Kurzgeschichten, Zeitungsartikel, nach Bedarf Wiederholung grammatischer Probleme...
Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger auf dem entsprechenden Niveau (Ralschulabschluss, Gymnasium) geeignet.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:29 Seite 95

KONVERSATION

Englisch Konversation

7158 ab Di, 02.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Ein Kurs für Senior/innen
Leichte Konversation- Wir erörtern Texte aus "Spotlight" und sprechen über aktuelle Themen, die wir gemeinsam im Kurs finden.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

7160 ab Do, 04.10.12
15 x 19.00-20.30 Uhr € 120,00
In diesem Kurs sollen TeilnehmerInnen Schritt für Schritt zum freien und spontanen Sprechen geführt werden. Selbstverständlich werden bei Bedarf auch grammatische Probleme thematisiert.
Hauptziel des Kurses ist jedoch, Sprechbarrieren abzubauen, damit Sie auf Reisen in englischsprachigen Ländern unbeschwert und ohne Angst vor Fehlern ''loslegen" können.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Gail Zelinski

7161 ab Mo, 01.10.12
15 x 9.30-11.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
A conversation course that mainly deals with everyday topics at an intermediate level, B1/B2-
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Mary Merker

7164 ab Do, 04.10.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
This is a conversation course aiming at those who have a good knowledge of English (Advanced level, B2/C1).
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

7166 ab Do, 04.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
This is a conversation course aiming at those who have a good knowledge of English (Advanced level, B2/C1).
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

Anmeldung unter:
08106-359035

ENGLISCH FÜR DEN BERUF

Englisch fürs Büro - (Pre Intermediate)

Sie kommen an Ihrem Arbeitsplatz häufig mit englischen Begriffen, Briefen, E-mails und Telefonanrufen in Kontakt. Vielleicht haben Sie gelegentlich auch englischsprechende Besucher zu betreuen. In diesem Kurs lernen Sie, mit derartigen Situationen und Anforderungen sprachlich besser umzugehen. Ziel ist es, einen Business English Wortschatz und Kompetenzen für häufig auftretende Bürosituationen aufzubauen.

7911 ab Mo, 01.10.12
15 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00
max. 10 Teilnehmer/innen
"New Basis for Business, Pre-intermediate, Cornelsen Verlag, ab L. 1
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

Englisch fürs Büro - (Intermediate) B1

Sie kommen an Ihrem Arbeitsplatz häufig mit englischen Begriffen, Briefen, E-mails und Telefonanrufen in Kontakt. Vielleicht haben Sie gelegentlich auch englischsprechende Besucher zu betreuen. In diesem Kurs lernen Sie, mit derartigen Situationen und Anforderungen sprachlich besser umzugehen. Ziel ist es, einen Business English Wortschatz und Kompetenzen für häufig auftretende Bürosituationen aufzubauen.

7912 ab Mo, 01.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00
max. 10 Teilnehmer/innen
"Basis for business B1", Cornelsen, ca. ab L. 5
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

Business Weekends

The seminar will cover the language and structures needed when dealing with business partners. To include:
Introductions, small talk, telephone calls/conferences, meetings, planning and giving presentations, problem-solving language, negotiations and handling conflict. All students will be encouraged to talk and use the language and structures in role-play.
Level B1

7940 € 80,00
Sa, 13.10.12 9.00-16.00 Uhr
Sa, 20.10.12 9.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Maria Gordon

GESPRÄCHSKREISE, SEMINARE, LITERATUR, SPEZIELLE THEMEN, KINO, THEATER, LANDESKUNDE

Grammar Day

A review of the tenses: This seminar will include a lot of talking - the Grammar will be presented in such a way that students can see how the structures work and when they are used. Clear examples will be given and every student will have the opportunity to use these structures and relate them to their everyday routine and work.

7190 Sa, 10.11.12
9.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Maria Gordon

Social English

What can I say and how should I say it? Introductions, small talk, picking someone up at the airport, restaurants, shops, in hotels, hiring a car, calling a taxi, complaining, seeing a doctor. These situations and more...
The aim of this seminar is to enjoy learning how to communicate in English.

7191 Sa, 24.11.12
9.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Maria Gordon

The English Literature Circle

We meet once a month and deal mainly with modern (19th/20th century) English and American literature. The twofold aim of our course is to intensify and broaden the already knowledge of English by practising it in discussions and to get a deeper insight into the different currents of literature in the English language. The texts cover all three genres (novels,plays,poems) and are usually not longer than 200 pages. Since there is a great variety of films and theatre performances in Munich throughout the year, we also try to launch as many ''active" activities as possible.
Book to be read for the first session:
John Burnside: "The Lie About My Father"

7193 ab Do, 11.10.12
10 x 19.30-21.30 Uhr € 72,00
1x monatlich
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Sonja Hauser

7194 ab Do, 18.10.12
10 x 19.30-21.30 Uhr € 72,00
1x monatlich
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Sonja Hauser

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:29 Seite 96

The Moviegoer

Im Laufe des Semesters werden zwei Filme in englischer Originalsprache vorgestellt. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht. Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der VHS.

7196A Do, 29.11.12
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Sonja Hauser

7196B Do, 31.01.13
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Sonja Hauser

"Loosen your tongue!" - Englisch Stammtisch

Sie möchten Sich nicht in einen regelmäßigen Kurs einschreiben. Sie sprechen schon passabel Englisch, und ein loses Treffen ein Mal im Monat wäre genau das Richtige, damit die Kenntnisse nicht ganz einrosten.

7198A Do, 18.10.12
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Maria Gordon

7198B Do, 08.11.12
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Maria Gordon

7198C Do, 13.12.12
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Maria Gordon

7198D Do, 10.01.13
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Maria Gordon

FRANZÖSISCH

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Französisch Anfänger

7200 ab Mi, 10.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: On y va! A1,
ISBN: 978-3-19-003325-6
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Farah Boudjellab

7201 ab Di, 02.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! A1,
ISBN: 978-3-19-003325-6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Isabelle Jensen

7202 ab Mi, 10.10.12
15 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00
Lehrbuch: On y va! A1,
ISBN: 978-3-19-003325-6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Markt Schwaben Gymnasium, Eingang Wittelsbacher Weg, Hildegard Petschik

Französisch Grundstufe Fortsetzung ab 2. Semester

Europ. Referenzrahmen
A 1 (Pont Neuf entrée)
A 2 (Pont Neuf en route)

Französisch Grundstufe

7208 ab Mi, 10.10.12
15 x 11.00-12.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! A1, ca. ab L. 5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Martine Worlitzer

7209 ab Di, 02.10.12
15 x 18.15-19.45 Uhr € 90,00
Lehrbuch: On y va! A1,
ISBN: 978-3-19-003325-6, ab L. 7
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Ursula Knauer

7211 ab Mi, 10.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! A1, ca. ab. L. 10
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Isabelle Jensen

MITTELSTUFE

Europ. Referenzrahmen
A 2 (Pont Neuf 2, L. 1-3)
B 1 (Pont Neuf L. 3-12)

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Französisch Mittelstufe

7215 ab Di, 02.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max.8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Brita Andrees-Cremer

7216 ab Mo, 01.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Vertiefung der Mittelstufe
Für Teilnehmer, die Mittelstufenkenntnisse haben und Grammatik, Satzbau und Wortschatz festigen wollen. Zusätzlich zum Lehrbuch führen wir Gespräche über Alltagsthemen und aktuelle Themen.

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:29 Seite 97

Lehrbuch: facettes aktuell 2 (A2),
Hueber Verlag, ab L. 9
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martine Worlitzer

7217 ab Do, 04.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! B1 (Hueber Verlag), ab L. 3
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Genevieve Paye

7243 ab Do, 04.10.12
15 x 10.15-11.45 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial: ''Le Francais par les textes 2" und ''Ecoute"
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Hélène Maréchal

KONVERSATION

Französisch - Leichte Konversation (B1)

7261 ab Mi, 10.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Farah Boudjellab

Französisch Konversation

7262 ab Do, 04.10.12
15 x 10.35-12.05 Uhr € 120,00
Vous souhaitez mieux connaître vos voisins français ? Nous discuterons d'évènements de l'actualité d'après vos intérêts, de personnalités connues en France et nous lirons des articles de journaux ainsi que des textes littéraires. Chansons et film sont aussi au programme.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Genevieve Paye

7265 ab Do, 04.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Nous lirons toutes sortes de textes: des articles de journaux, de la littérature, et nous en discuterons... Nous ferons des jeux de rôles (situations quotidiennes, inventées, fantastiques) et nous réviserons la grammaire. Les participants proposent eux-mêmes les thèmes qui les intéressent.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Jutta Haenisch

ITALIENISCH

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Italienisch Anfänger

7300 ab Mi, 10.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Scilla Fioroni-Schmittel

7301 ab Di, 02.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie schon ein paar Vorkenntnisse auf Reisen gewonnen haben, wenn Sie schon eine andere romanische Sprache gelernt haben, wenn Sie Latein in der Schule hatten und mit grammatischer Terminologie vertraut sind oder wenn Sie bereits in einem früheren Semester einen Italienischkurs belegt und später abgebrochen haben. Die Anfänge des Lehrbuchs werden in einem "flotten" Tempo bewältigt.
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Nicola Salerno

7302 ab Mi, 10.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Michela Barthelmeus

7303 ab Mo, 01.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Giancarla Taborelli-Ruther

7304 ab Do, 04.10.12
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A 1, Klett Verlag
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Dagmar Jung

Italienisch Anfängerkurs mit Superlearning

Italienisch mit (fast) allen Sinnen
An diesem Wochenende bewältigen Sie in kurzweiligen, ständig wechselnden Lernphasen das Pensum eines vhs-Semesters. Spielerisches Üben, phantasievolle Leistungs- und Entspannungsmomente, Bewegungslernen und kulturelle Information fördern einen schnellen Einstieg in die gesprochene Sprache, ihre Gestik und Melodie. Gruppendynamik, Lernklima und sich an touristischen Grundbedürfnissen orientierende Inhalte stärken Motivation, verhindern Monotonie und sorgen dafür, dass Ihnen ein Wochenende lang weder Hören noch Sehen noch Fühlen vergeht.
Bitte ein Notizheft, bequeme Kleidung (kein Jogging-Anzug) und eine (Woll)-Decke mitbringen!
Die Gebühr für Lehrmaterial ist im Kurspreis enthalten.

7306 € 140,00
Do, 22.11.12 18.30-21.30 Uhr
Fr, 23.11.12 18.30-21.30 Uhr
Sa, 24.11.12 9.00-18.00 Uhr
So, 25.11.12 9.00-16.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Alexander Haider

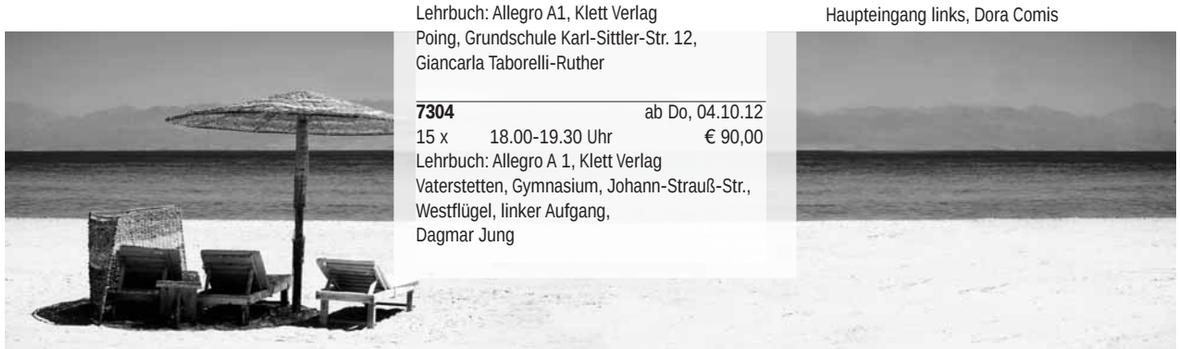
Italienisch für den Urlaub 1

Kleine Schritte - Große Wirkung
Ziel des Kurses ist, Ihnen das notwendigste "sprachliche Rüstzeug" zu vermitteln, das Ihnen ermöglicht, sich in den typischen Reise- oder Urlaubssituationen zu behaupten. Sie werden sich bedeutend weniger als in anderen Kursen mit grammatischen Strukturen beschäftigen. Dennoch werden Sie auf Reisen oder im Urlaub erleben, dass Begegnungen in Ihrem Gastland anders verlaufen, dass Sie mehr Akzeptanz erfahren, dass Ihnen mehr Sympathie entgegen gebracht wird, wenn man erkennt, dass Sie nicht nur wegen Sonne und Sand gekommen sind.
Wenn Sie nach Ihrem Urlaub den Vorsatz fassen, die Sprache systematisch zu lernen, beraten wir Sie gern bei der Wahl des passenden Kurses.

7308 € 32,00
Fr, 12.10.12 18.00-21.00 Uhr
Sa, 13.10.12 9.30-12.30 Uhr
für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Dora Comis

Italienisch für den Urlaub 2

7309 € 32,00
Fr, 09.11.12 18.00-21.00 Uhr
Sa, 10.11.12 9.30-12.30 Uhr
für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Dora Comis



FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:29 Seite 98

GRUNDSTUFE (Fortsetzung ab 2. Semester) Italienisch Grundstufe

Europ. Referenzrahmen A 1, A 2 (ab L. 8)

Italienisch Grundstufe

7310 ab Di, 02.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ab L. 7
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Claudia Palumbo

7311 ab Di, 02.10.12
15 x 19.45-21.15 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ab L. 4
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Christina Bäuml-Nicolardi

7312 ab Do, 04.10.12
15 x 19.45-21.15 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ca. ab L. 4
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martin Schmittel

7316 ab Do, 04.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ab L. 8
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Michela Barthelmeus

7317 ab Di, 09.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ab L. 11
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Renate Merklinghaus

7320 ab Mi, 10.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Christina Bäuml-Nicolardi

7321 ab Mi, 10.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 1
max. 10 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Margit Fischer

7322 ab Mo, 01.10.12
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag
Der Kurs ist für Teilnehmer mit leichten Grundkenntnisse der ital. Sprache gedacht.
Wir erlernen auf Grundlage einfacher grammatikalischer Übungen die ersten Schritte zur Beherrschung der ital. Sprache.
Neben dem starken Einfluss der Hilfsverben ''avere" und ''essere" spielt der spielerische Einsatz des Erlernten während der Unterrichtseinheiten eine entscheidende Rolle.
Zusätzliche Lernunterlagen werden durch den Dozenten gestellt.
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Nicola Salerno

7323 ab Do, 04.10.12
15 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Claudia Palumbo

7324 ab Do, 04.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 2
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Michela Barthelmeus

7325 ab Di, 02.10.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 7
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Margit Fischer

7326 ab Do, 04.10.12
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A 2, Klett Verlag, ca. ab L. 5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang,
Dagmar Jung

7327 ab Di, 02.10.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag,
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Giancarla Taborelli-Ruther

7330 ab Mo, 01.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ca. ab L.8
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Giancarla Taborelli-Ruther

7331 ab Mi, 10.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro 3, Klett Verlag, ab L.1
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Margit Fischer

Wenn es eilt…

Sie wollen die neue Schwiegertochter in Italien besuchen, planen eine Reise nach Lateinamerika, bei der sie auch die haupttouristischen Pfade verlassen wollen, Ihre Firma dehnt ihr Geschäftsfeld aus und Sie haben plötzlich die ganze englische Korrespondenz auf dem Schreibtisch….es gibt viele Gründe, warum jemand in kurzer Zeit und in intensiver Form eine Sprache erlernen oder auffrischen muss oder will. Dafür sind natürlich unsere Standardkurse mit dem wöchentlichen Rhythmus nicht die ideale Form.
Gern schnüren wir für Sie persönlich, für ihre Familie, für einen kleinen Bekanntenkreis ein Maß-Angebot zu einem fairen Preis.
Fragen Sie einfach nach!

MITTELSTUFE (ca. 90 Unterrichtseinheiten / 90 min.)

Europ. Referenzrahmen B 1

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Italienisch Mittelstufe

7332 ab Do, 08.11.12
12 x 19.45-21.15 Uhr € 96,00
Lehrbuch: Allegro 3, Klett Verlag, L.10
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Claudia Palumbo

7341 ab Mo, 01.10.12
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Nicola Salerno

7342 ab Do, 11.10.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro 3, B1, Klett Verlag, ab L. 8
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Renate Merklinghaus

7343 ab Di, 09.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Claudia Palumbo

7344 ab Do, 04.10.12
15 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Linea Diretta 2, Hueber Verlag, ca. ab L. 8
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martin Schmittel

7345 ab Di, 02.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Margit Fischer

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:29 Seite 99

Geschenkideen im "Haus an der Dorfstraße"!

Keramikgeschirr, Holzspielzeug, Dekoartikel, Glückwunschkarten, Kerzen usw. aus eigener Produktion

Soziale Dienste

Öffnungszeiten: Mo- Fr 9 – 12 Uhr und nach Vereinbarung

Wir freuen uns auf ihren Besuch!

„Haus an der Dorfstraße", Dorfstraße 28, Vaterstetten, 08106 / 99676 -160

7346 ab Di, 02.10.12
15 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Se vuoi non solamente approfondire le tue conoscenze in italiano, ma anche trovare piu sicurezza nell'agire di situazioni quoditiane nel modo di esprimerti chiaramente diremmo che sarai giusto nel nostro corso d'italiano.
La nostra intenzione in commune è sempre di portare in avanti e di migliorare la nostra strutture linguale della bellissima lingua italiana. Durante il corso facciamo tanti esercizi pratici e parliamo sempre in lingua italiana di diversi temi per aggiornare anche il nostro lessico della lingua italiana.
Interessato? Allora corraggio!
Ti aspettano Angelica, Giovanni, Jutta, Gisela ed il Sig. Sorriso del Sole.
Lehrbuch: Langenscheidt,
Praktisches Lehrbuch, ab L. 12
ISBN: 978-3-468-26183-1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Nicola Salerno

7347 ab Di, 02.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
''Azzurro più", Klett Verlag, ab L. 8
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Maria Poggi-Reber

7348 ab Mo, 01.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Unterichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Margit Fischer

7349 ab Mo, 01.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/inen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Maria Poggi-Reber

AUFBAUSTUFE (ca. 90 Unterrichtseinheiten / 90 min.)

Europ. Referenzrahmen B 2

Mit Abschluß der Aufbaustufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· komplexe Gespräche verstehen, argumentativ mitgestalten, Meinungen und Positionen vertreten und begründen
· Radio- und Fernsehsendungen folgen und die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten Eigenheiten verstehen und Unbekanntes aus dem Zusammenhang erschließen
· sich schriftlich differenziert ausdrücken
· einen Text klar und präzise aufbauen

Italienisch Aufbaustufe

7351 ab Mo, 01.10.12
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Al momento leggiamo "Sostiene Pereira", discutiamo temi di attualitá e ripetiamo anche un po' di grammatica.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Maria Poggi-Reber

7352 ab Mo, 01.10.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Margit Fischer

7355 ab Mi, 10.10.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Attraverso la lettura e la discussione di testi tratti da riviste e libri approfondiamo l'uso della lingua e delle principali regole grammaticali. Naturalmente ci intratteniamo sempre in italiano. Ascoltiamo anche testi autentici e guardiamo video-film.
Kleingruppenkurs, 6-8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Geni Vafiopoulos

KONVERSATION

Italienisch Konversation

7358 ab Di, 02.10.12
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG, Rita Lick

7359 ab Di, 09.10.12
15 x 18.15-19.45 Uhr € 90,00
Prendiamo spunto da articoli di attualità, racconti, canzoni ed altri materiali per discutere, conversare e per ripassare un po' di lessico e grammatica.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Renate Merklinghaus

7360 ab Do, 11.10.12
15 x 8.45-10.15 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max.8 Teilnehmer/innen
Leggiamo testi letterari ma non solo: alternando lettura e discussioni, ascoltando interviste, trasmissioni radiofoniche, audiolibri ecc., ripetendo strutture grammaticali scelte e ripetendo il lessico utile per le situazioni di tutti i giorni cerchiamo di esercitare e di migliorare il nostro italiano.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Renate Merklinghaus

7361 ab Mi, 10.10.12
15 x 17.00-18.30 Uhr € 120,00
Wir befassen uns mit Lektüre, lesen aktuelle Artikel und wiederholen bei Bedarf auch Grammatik.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG, Rita Lick

7362 ab Do, 04.10.12
15 x 9.30-11.00 Uhr € 90,00
Wir befassen uns mit Lektüre, lesen aktuelle Artikel und wiederholen bei Bedarf auch Grammatik.
Zorneding, Gasthof zur Post, Rita Lick

7363 ab Mi, 10.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Alla base di testi letterari contemporanei le conoscenze della lingua italiana vengono approfondite.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilmehmer/innen
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG, Rita Lick

7364 ab Di, 09.10.12
8 x 18.00-19.30 Uhr € 48,00
14tägig !
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Alexandra Krause

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:29 Seite 100

GESPRÄCHSKREISE, SEMINARE, SPEZIELLE THEMEN, KINO, REISEN

Italienisch für den Beruf

Italiano per gli affari - Ein Sprachkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen, die sich auf Situationen im beruflichen Alltag vorbereiten möchten. Die Sprache wird anhand berufsbezogener Themen gelernt, der Umgang mit italienischen Geschäftspartnern geübt, oder es werden klassische Situationen auf Geschäftsreisen thematisiert .

7380 ab Di, 02.10.12
15 x 7.45-8.45 Uhr € 100,00
Lehrbuch: "Obiettivo professione" Klett Verlag
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Claudia Palumbo

I gesti degli italiani

Italiener sind bekannt für das Reden mit Händen und Füßen. Die Gestik ist nämlich ein fester und wichtiger Teil der italienischen non-verbalen Kommunikation. Die Vielzahl der Gesten ist Ausdruck der Kultur und im Allgemeinen fallen bei den unterschiedlichen Nationalitäten die Gesten völlig anders aus, was zu Missverständnissen führen kann. Wir wollen in diesem Seminar die richtige Ausführung und Bedeutung einiger diesen Gesten lernen. Da wir auf Italienisch kleine Rollenspiele üben und Dialoge schreiben wollen, eignet sich das Seminar für Teilnehmer ab dem Niveau A2.

7388 Sa, 24.11.12
10.30-13.30 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Claudia Palumbo

Interkulturelles (Miss)Verständnis in Italien

"Deutsche lieben Italiener, achten sie aber nicht; Italiener achten Deutsche, lieben sie aber nicht.", lautet ein bekanntes Sprichwort.
Italiener gelten als Überlebenskünstler, flexibel, Genuss orientiert, Deutsche als fleißig, effizient und präzise.
Kulturelle Unterschiede können zu Missverständnissen und emotionalen Reaktionen führen. Zum Beispiel gilt laut reden und sich im Gespräch unterbrechen in Deutschland als unhöflich: In Italien ist es oft ein Zeichen für reges Interesse und Teilhabe am anderen.
Wir werden in diesem Seminar über verschiedene Traditionen, alltägliche Gewohnheiten, wichtige Unterschiede im privaten sowie im beruflichen Leben und über persönliche Erfahrungen sprechen, damit man eventuelle Missverständnisse vermeiden kann, keine schlechten Überraschungen erlebt und überall "bella figura" macht.
Das Seminar wird meistens auf Italienisch gehalten, deshalb sind Sprachkenntnisse ab dem Niveau A2 wünschenswert.

7389 Sa, 26.01.13
10.30-13.30 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Claudia Palumbo

optik colin
BRILLEN
KONTAKTLINSEN
Schwalbenstraße 4
an der S-Bahn
VATERSTETTEN
Telefon 15 55

Cineclub Italiano

Im Laufe des Semesters werden zwei italienische Filme vorgestellt, wobei es sich sowohl um Neuerscheinungen als auch um Klassiker des italienischen Kinos handelt. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht. Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der VHS, wo auch eine kurze Inhaltsangabe in deutscher Sprache aufliegt.

7396A Mo, 22.10.12
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Alexandra Krause

Cineclub italiano

7396B Mo, 14.01.13
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Alexandra Krause

Canzoni italiane

An diesem Abend werden außerhalb eines Lehrbuches Hörverständnis und Sprechfertigkeit geübt. Lassen Sie sich überraschen, wie mit italienischen Chansons und Schlagern der vergangenen Jahrzehnte das Verständnis für eine fremde Sprache wachsen kann. Auch für Teilnehmer geeignet, die keinen Kurs besuchen und allenfalls rudimentäre Vorkenntnisse haben, aber endlich einmal verstehen wollen, was da gesungen wird.

7397 Fr, 16.11.12
18.00-21.00 Uhr € 17,20
Ebersberg, Klosterbauhof 1,
Eingang Bahnhofstraße, Wilhelm Straub

Bitte beachten Sie unser Angebot: "Italienisch auf dem Wasser" (Kursnummer 1070).

Wenn es eilt…

Sie wollen die neue Schwiegertochter in Italien besuchen, planen eine Reise nach Lateinamerika, bei der sie auch die haupttouristischen Pfade verlassen wollen, Ihre Firma dehnt ihr Geschäftsfeld aus und Sie haben plötzlich die ganze englische Korrespondenz auf dem Schreibtisch….es gibt viele Gründe, warum jemand in kurzer Zeit und in intensiver Form eine Sprache erlernen oder auffrischen muss oder will. Dafür sind natürlich unsere Standardkurse mit dem wöchentlichen Rhythmus nicht die ideale Form.
Gern schnüren wir für Sie persönlich, für ihre Familie, für einen kleinen Bekanntenkreis ein Maß-Angebot zu einem fairen Preis.
Fragen Sie einfach nach!

SPANISCH

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Spanisch Anfänger

7400 ab Do, 04.10.12
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang,
Miriam Maida de Herr

7401 ab Mo, 01.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 105,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag, ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 10 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Andrea Palma-Moretti

7402 ab Di, 02.10.12
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Elisa Schellhorn de Sa

7403 ab Fr, 11.01.13
7 x 9.00-12.00 Uhr € 112,00
Buch: Spanisch für den Urlaub A1 , Klett Verlag ISBN 978-3-12-514265-7
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Erika Anglarill Ortiz

Spanisch Wochenendkurs für Anfänger

Spanisch-Anfängern, die am Wochenende in kompakter Form lernen möchten, bietet die VHS Vaterstetten dazu die Möglichkeit an zwei Wochenenden. Die Kursform ermöglicht einen raschen Einstieg in die Sprache und einen relativ großen Lernerfolg in kurzer Zeit. Natürlich sollte man auch danach am Ball bleiben

7405 € 96,00
Fr, 16.11.12 18.00-21.00 Uhr
Sa, 17.11.12 10.00-17.00 Uhr
Fr, 23.11.12 18.00-21.00 Uhr
Sa, 24.11.12 10.00-17.00 Uhr
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Elisa Schellhorn de Sa

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:29 Seite 101

GRUNDSTUFE (Fortsetzung ab 2. Semester)

Europ. Referenzrahmen A 1, A 2 (ab L. 8)

Spanisch Grundstufe

7406 ab Di, 02.10.12
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag, ca. ab L. 4
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Elisa Schellhorn de Sa

7407 ab Mo, 01.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 97,50
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag
Max. 10 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Erika Anglarill Ortiz

7410 ab Mo, 01.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag, ab L. 9
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Andrea Palma-Moretti

7411 ab Do, 04.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: "Con Gusto", Klett Verlag, ab L. 9
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Erika Anglarill Ortiz

7412 ab Mo, 01.10.12
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag,
ISBN: 3125149540, ab L. 9, Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Francisca Muñoz

7414 ab Do, 04.10.12
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Caminos Neu A2, Klett Verlag,
ab L. 1, (ISBN 32125149564)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang,
Miriam Maida de Herr

7417 ab Di, 02.10.12
15 x 10.35-12.05 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Caminos Neu A2, Klett Verlag,
ISBN: 3125149564, ab L. 2,
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Francisca Muñoz

MITTELSTUFE

Europ. Referenzrahmen B 1

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Spanisch Mittelstufe

7419 ab Mo, 01.10.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Caminos Neu B1, Klett Verlag, ISBN: 3125149588, ab L. 2, Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Francisca Muñoz

7420 ab Mo, 01.10.12
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Caminos Neu B1, Klett Verlag, ISBN: 3125149588, ab L. 9, Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Francisca Muñoz

7421 ab Mo, 01.10.12
10 x 18.30-20.00 Uhr € 60,00
Caminos Neu B1, Klett Verlag, ab L. 10
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruberstr. 4, Virginia Cuevas-Galvez

7422 ab Mo, 01.10.12
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Caminos Neu 3, B1, Klett Verlag, ab L. 5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Elisa Schellhorn de Sa

KONVERSATION

Spanisch Konversation

7460 ab Di, 02.10.12
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Si ha alcanzado el nivel intermedio (B1) y le interesa ''el mundo hispano", este curso le ofrece la posibilidad de acercarse a su cultura y sociedad así como de tratar aspectos de la historia y geografia. Porque es un curso de conversación se puede visitar paralelamente a otros cursos de nivel intermedio para complementarlos.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Francisca Muñoz

7461 ab Di, 02.10.12
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Das Ziel des Kurses ist Konversation auf der Basis komplexerer Texte und die Erörterung gesellschaftrelevanter Themen Spaniens. Grammatische Zusammenhänge werden bei Bedarf thematisiert. (Nivel C1)
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Francisca Muñoz

Spanisches Kino

Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht. Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der VHS, wo auch eine kurze Inhaltsangabe in deutscher Sprache aufliegt.

7496 Do, 24.01.13
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Francisca Muñoz

GRIECHISCH

Griechisch Anfängerkurs

7500 ab Do, 04.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Ein Kurs, in dem langsam und systematisch vorgegangen und die Grammatik gründlich gelernt wird.
Lehrbuch: ''Ellenika Tora"
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Halitsa Walter-Venios

Griechisch Fortsetzungskurs

7501 ab Mo, 08.10.12
15 x 18.15-19.45 Uhr € 107,00
Auch für neue Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Pame, Hueber Verlag, ab L. 5
Kursbuch: 978-3-19-005404-6
Arbeitsbuch: 978-3-19-025404-0
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31,
Kleo Skordou-Zehentleitner

Griechisch Grundstufe Fortsetzung

7506 ab Do, 04.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Ellenika Tora"
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Halitsa Walter-Venios

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:29 Seite 102

Sprachen

Türkisch, Chinesisch, Japanisch, Polnisch, Kroatisch

TÜRKISCH

Türkisch Anfänger A1

7707 ab Do, 11.10.12
10 x 18.00-19.30 Uhr € 75,50
Günaydin Band 1 (3-88226-263-X) ab L.1
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7,
Türkan Müller

Türkisch Grundstufe A2

7708 ab Do, 27.09.12
15 x 19.30-21.00 Uhr € 112,50
Vorraussetzungen sind hier ein Basiswortschatz und die Fähigkeit, kleinere Sätze zu bilden.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer
Günaydin Band 1 (3-88226-263-X), ab L. 7
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7,
Türkan Müller

7710 ab Di, 25.09.12
15 x 18.00-19.30 Uhr € 112,50
Sie vertiefen Wortschatz und Grammatik und führen kurze Gespräche in Alltagssituationen.
Voraussetzung hierfür ist an Basiswissen an Vokabeln und die Fähigkeit, Sätze bilden zu können.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer
Günaydin Band 1 (3-88226-263-X) ab L. 14
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7,
Türkan Müller

Türkisch Mittelstufe B1

7712 ab Di, 25.09.12
15 x 19.30-21.00 Uhr € 112,50
Sie bauen Grammatik und Wortschatz auf. Zusätzlich führen Sie Gespräche zu Alltagsthemen.
Lehrbuch: Günaydin Band 2, (3-88226-295-8) ab L. 6
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7,
Türkan Müller

Wenn es eilt…

Sie wollen die neue Schwiegertochter in Italien besuchen, planen eine Reise nach Lateinamerika, bei der sie auch die haupttouristischen Pfade verlassen wollen, Ihre Firma dehnt ihr Geschäftsfeld aus und Sie haben plötzlich die ganze englische Korrespondenz auf dem Schreibtisch….es gibt viele Gründe, warum jemand in kurzer Zeit und in intensiver Form eine Sprache erlernen oder auffrischen muss oder will. Dafür sind natürlich unsere Standardkurse mit dem wöchentlichen Rhythmus nicht die ideale Form.
Gern schnüren wir für Sie persönlich, für ihre Familie, für einen kleinen Bekanntenkreis ein Maß-Angebot zu einem fairen Preis.
Fragen Sie einfach nach!

CHINESISCH

Chinesisch Anfänger

Lehrbücher:
Unvergessliches Chinesisch Stufe A, Lehrbuch, 3. verb. Auflage, 2010 Hefei Huang Verlag, ISBN 978-3-940497-32-1
Unvergessliches Chinesisch Stufe A, Arbeitsbuch, 3. verb. Auflage, 2010 Hefei Huang Verlag, ISBN 978-3-940497-14-7

7716 ab Di, 02.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Yun Zhou

Chinesisch Grundstufe, A1

Lehrbuch: Chinesisch Sprachpraxis im Alltag - Ein Lehrbuch für Anfänger, ab Lektion 7
Weiteres Lehrmaterial: Das Buch "Chinesische Erleben" und von der Dozentin selbst entworfenen Arbeitsmaterial
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, die über wenige Vorkenntnisse verfügen aber dieser schwierigen und interessanten Sprache kennenlernen und entdecken wollen. Der Schwerpunkt dieser Kurs liegt auf der Sprachpraxis, um alltägliche Kommunikation zu meistern. Dabei sollen nicht nur die Aussprache und Betonungen (Pinyin-Lautschrift) trainiert, sondern auch Standard-Satzmuster für Konversation erlernt werden. Darüber hinaus werden ein Grundverständnis der chinesischen Schrift vermittelt und einfache Schreibübung durchgeführt.

7717 ab Mi, 10.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Mei, Dr. Zhang-Preße

Chinesisch Grundstufe, A2

Lehrbuch: Chinesisch für Deutsche 1, ab Lektion 20
Weiteres Lehrmaterial: Das Buch "Gemalte Wörter: 214 chinesische Schriftzeichen - Vom Bild zum Begriff" und das "Übungsbuch der chinesischen Schriftzeichen für Praktisches Chinesisch" bzw. von der Dozentin selbst entworfenen Arbeitsmaterial. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, die schon über gute Vorkenntnisse verfügen und sie weiter vertiefen wollen. Hauptziel dieses Kurses ist das systematische Erlernen des Schreibens und Lesens der chinesischen Schriftzeichen. Die Konversation anhand von Alltagssituation wird intensive geübt.

7719 ab Mi, 10.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Mei, Dr. Zhang-Preße

JAPANISCH

Japanisch am Wochenende - Anfängerkurs

7731 € 64,00
Fr, 19.10.12 18.00-21.00 Uhr
Sa, 20.10.12 9.30-12.30 Uhr
Fr, 16.11.12 18.00-21.00 Uhr
Sa, 17.11.12 9.30-12.30 Uhr
Japanisch im Sauseschritt 1, Textbuch
13-stellige ISBN: 978-4-9900384-7-2
10-stellige ISBN: 4-9900384-7-9
Fortsetzung des Kurses nach Absprache
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Yuko Toedter

POLNISCH

Polnisch Mittelstufe B1

7735 ab Mi, 10.10.12
15 x 17.30-19.00 Uhr € 120,40
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und guter Sprechfertigkeit. Lehrbuch: Hurra!!! Po polsku 3, Prolog Verlag
Kirchseeon, Volksschule Münchner Str. 19,
Aneta Sych

KROATISCH

Kroatisch für Wiedereinsteiger

Sie haben schon einmal den ersten Band eines Lehrwerks durchgearbeitet und möchten das Erreichte nun frischhalten und vor allem praktisch anwenden. Wir üben uns in diesem Kurs mit dem Sprechen und beschäftigen uns punktuell bei Bedarf mit ausgewählten Grammatikfragen.

7740 ab Mi, 10.10.12
14 x 18.00-19.30 Uhr € 98,00
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17,
Iva Niedermaier

Kroatisch Fortsetzungskurs

7741 ab Mi, 10.10.12
14 x 19.30-21.00 Uhr € 98,00
Lehrbuch: Kroatisch lernen - nema problema 1, Hubig Verlag
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17,
Iva Niedermaier

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:29 Seite 103

Ungarisch, Niederländisch, Tschechisch, Russisch, Schwedisch, Arabisch

UNGARISCH

Ungarisch Schnupperkurs

7753 ab Mi, 07.11.12
5 x 19.40-21.10 Uhr € 46,50
Erhalten Sie einen ersten Einblick in die ungarische Sprache. In dem Schnupperkurs lernen Sie erste einfache Sätze und interessante kulturelle Aspekte zu Ungarn. Trauen Sie sich!
PONS Power-Sprachkurs für Anfänger. Ungarisch. Buch und 2 CDs: Schnell verstehen, sprechen, lesen, schreiben. Maria Santha & Ferenc Santha.
ISBN-10: 3125613124
ISBN-13: 978-3125613126
Kleingruppe: 5 bis 9 Teilnehmer
Haar, Gymnasium Hofeingang, Jagdfeldring 82, Erika Mai

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch Fortsetzung

7758 ab Di, 02.10.12
15 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen,
Lehrbuch: Welkom, Klett Verlag
Kirchseeon, Volksschule Münchner Str. 19, Jantina Engelina Klok-Glufke

TSCHECHISCH

Tschechisch Grundstufe

Lehrbuch: Schritt für Schritt, Lída Holá,
8. Lektion, weiteres Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung
Dieser Kurs ist für die Teilnehmer/innen mit den ersten Tschechisch-Kenntnissen geeignet. Neben den wichtigsten grammatischen Prinzipien werden Ihnen brauchbare Wendungen vermittelt um die alltägliche Kommunikation problemlos zu meistern.

7759 ab Mo, 01.10.12
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Iveta Ládová

7760 ab Mo, 01.10.12
15 x 19.40-21.10 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Iveta Ládová

RUSSISCH

Russisch Anfängerkurs

7766 ab Do, 04.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Priwet 1'', Verlag Cornelsen, Volk und Wissen
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8 Haupteingang links,
Ekaterina Sundukova-Weise

Russisch Grundstufe Fortsetzung 1

7767 ab Di, 02.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Priwet 1'' Cornelsen, Volk und Wissen, ca. ab L. 3
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Olga Denisov

Russisch Grundstufe Fortsetzung 2

7768 ab Mo, 01.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: ''Priwet 1'', Verlag Cornelsen, Volk und Wissen, .ca. ab L. 6
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Ekaterina Sundukova-Weise

Russisch Grundsstufe Fortsetzung 3

7769 ab Di, 02.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Priwet 2'', Verlag Cornelsen, Volk und Wissen
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Olga Denisov

Russisch Mittelstufe

7770 ab Mo, 01.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Privet 3, ca. ab. L. 6
Teilnahmevoraussetzungen sind solide Grundkenntnisse
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Ekaterina Sundukova-Weise

Russisch Kochen

10.11.: ''Transsibirisches Menü''
Kulinarische Reise von Moskau nach Wladiwostok. Man lernt die traditionelle russische Küche der verschiedenen Orte auf der Strecke der transsibirischen Eisenbahn kennen. Von einer luxuriösen Vorspeise aus Moskau über ein bodenständiges Hauptgericht aus Sibirien zu einem überaschenden Dessert.
12.01.: ''Herzhafte Klassiker aus der russischen Küche''
Vielseitigkeit, Köstlichkeit, Hochgenuss. In diesem Kurs wird die Grenze der typisch russischen Gerichten überschritten. Küche, die nicht nur aus Wodka, Kaviar und Pelmeni besteht. Sie schauen über den Tellerrand hinaus und bekommen einen Einblick in andere Geheimnisse russischer Kochkunst, bodenständig und herzhaft.

7771 € 39,00
Sa, 10.11.12 17.00-20.45 Uhr
Sa, 12.01.13 17.00-20.45 Uhr
Ein kleiner Obulus für die von der Dozentin besorgten Lebensmittel wird anteilig im Kurs erhoben.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8 Haupteingang links,
Ekaterina Sundukova-Weise

SCHWEDISCH

Schwedisch Fortsetzungskurs

7774 ab Sa, 10.11.12
6 x 9.00-13.00 Uhr € 120,40
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Javisst!, Hueber Verlag
14-tägig
Ebersberg, Klosterbauhof 1, Eingang Bahnhofstraße, Angelika von Sarnowski

ARABISCH

Arabisch Anfängerkurs

7778 ab Di, 02.10.12
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Tawfik, Borg: Modernes Hocharabisch, Band 1(ISBN: 3-921598-26-5), ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Mohamed Ramadan

Arabisch Grundstufe

7779 ab Di, 02.10.12
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Tawfik, Borg: Modernes Hocharabisch, Band 1(ISBN: 3-921598-26-5), ab L. 3
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Mohamed Ramadan

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 20:29 Seite 104

Sprachen

Portugiesisch
Deutsch als Fremdsprache

PORTUGIESISCH

Falar Portugues

Sie haben einige Vorkenntnisse in Portugiesisch und wollen nun vor allem Ihre Sprechfähigkeit im lockeren Austausch mit anderen erhalten und erweitern. Wir suchen uns Themen, die wir ins aktuelle Tagesgeschehen einbinden oder mit alltagsrelevanten Situationen verknüpfen.

7784 ab Di, 09.10.12
5 x 18.00-19.30 Uhr € 43,00
Minigruppe, 5 bis 6 Plätze
Sie haben einige Vorkenntnisse in Portugiesisch und wollen nun vor allem Ihre Sprechfähigkeit im lockeren Austausch mit anderen erhalten und erweitern. Wir suchen uns Themen, die wir ins aktuelle Tagesgeschehen einbinden oder mit alltagsrelevanten Situationen verknüpfen.
14-tägig
Markt Schwaben Gymnasium,
Eingang Wittelsbacher Weg, Monica von Bueldring

"Kunst & Kulinarisches"

Gestalterische und kulinarische Kunstwerke aus dem Repertoire unserer Kursleiter.

Die hohe Schule des Kochens und herausragende Beispiele bildender Kunst in einem Buch.

Ab sofort erhältlich in der Geschäftsstelle der vhs und im "Buchladen" Vaterstetten.

96 Seiten / EUR 12.00

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Deutsch Grundstufe A2

7824 ab Mi, 10.10.12
15 x 18.45-21.00 Uhr € 126,00
Lehrbuch nach Absprache im Kurs
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Imke Zeißig

Deutsch Grundstufe B1

7825 ab Di, 02.10.12
15 x 18.30-21.30 Uhr € 168,00
Lehrbuch: Delfin B1, Hueber Verlag, ab L. 18
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Sabine Theurich-Reger

Deutsch als Fremdsprache - Grammatikkurs

Niveau B1/B2
Für Teilnehmende, die schon gut Deutsch verstehen und sprechen, die aber noch an der grammatikalischen Korrektheit feilen wollen. Mündlich und schriftlich werden die Grammatik-Kapitel geübt und mit Übungen, Dialogen oder Rollenspielen aus dem Berufsleben und dem Alltag vertieft.

7840 ab Do, 04.10.12
15 x 19.00-20.30 Uhr € 105,00
Kleingruppe, 7 bis 8 Plätze
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17,
Dr. Ruth Marquardt-Harrison

GEMEINDEBÜCHEREI VATERSTETTEN

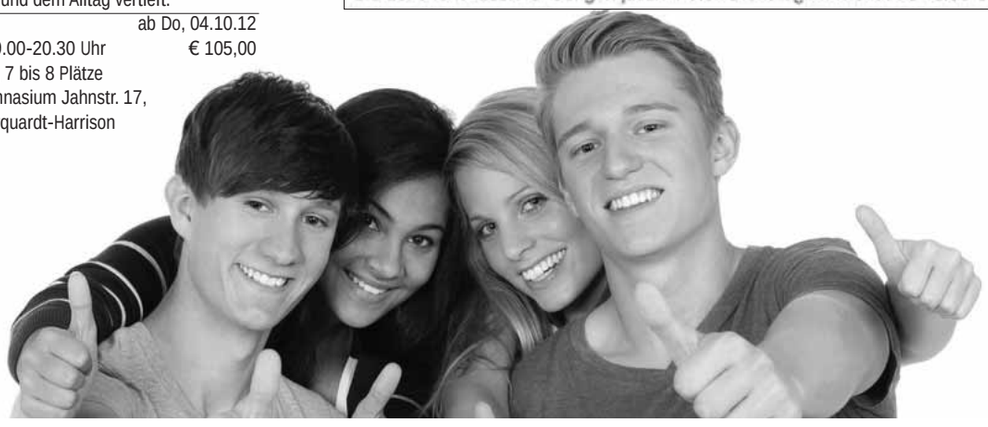
Öffnungszeiten:
Montag 15 – 19 Uhr
Dienstag 11 – 14 Uhr und 15 – 19 Uhr
Mittwoch 15 – 19 Uhr
Donnerstag 15 – 19 Uhr
Freitag 11 – 14 Uhr

Johann-Strauß-Straße 37
85598 Baldham
Fon 08106-383-290
buecherei@vaterstetten.de
www.buecherei-vaterstetten.de

In der Gemeindebücherei Vaterstetten gibt es nicht nur viele Bücher, sondern auch klassische und moderne Musik auf CD, Hörspiele und aktuelle Hörbücher, Tageszeitungen, Zeitschriften und Spielfilme auf DVD.

Über 25.000 Medien stehen Ihnen zum Stöbern, Schmökern oder zum Ausleihen zur Verfügung.

Jeden Mittwoch um 15.30 Uhr lesen die Vorlesepaten allen Kindern vor. Die LeseKerle lesen für Jungen jeden ersten Dienstag im Monat ab 16.00 Uhr



FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 19:56 Seite 105

Lange Nacht der Kunst, Malen und Zeichnen

Lange Nacht der Kunst in Poing!

Bereits 2010 gab es eine lange Nacht der Kunst in Poing, die erste ihrer Art und sie hatte vollen Erfolg! 2011 fand dann die erste Lange Nacht der Musik statt und jetzt, 2012, wird es wieder die Kunst sein. Überall in Poing sind Ateliers für uns geöffnet, Schulen, Gemeindezentren, das Bürgerhaus... und eben auch das VHS-Haus.

Unsere Kursleiter (KL) aus den Bereichen Malerei und Bildhauerei zeigen gemeinsam mit ihren Kursteilnehmern ihre Arbeiten.

Bilder werden gezeigt von Ingrid Bauer, Gisela Böckly, Tina Braun, Henriette Dromer, Gabriele Finkenzeller, Rosalinde Gattner, Christine Ginal, Christine Großmann (KL), Ricarda Lämmle (KL), Annette Landgraf, Antje Lange, Gudrun Lux-Martl, Christiane Meier (KL), Birgit Läpple, Edeltraud Schreck, Gabriele Vanselow, Sylvia Vassilian (KL), Rosemarie Wagner.

Sie alle haben speziell für diese Ausstellung gearbeitet und dabei 3 Vorgaben befolgt:
die Wahl eines einheitlichen Formates, das Motiv "Tiere", die Dominanz der Farbe "Rot".

Arbeiten in Speckstein werden gezeigt von Wiltrud Astner, Daniela Bayer, Ulla Ditter, Brigitte Fitzon, Claudia Junkert, Brigitte Mugrauer-Ackermann, Sigrid Niessner, Brigitte Pfaffenstaller, Inge Schmidt (KL), Georgine Waldmann.

Wir freuen uns auf eine wundervolle Nacht mit viel Kunstgenuss!

8100 Sa, 22.09.12
18.00-24.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5

Unsere Kurse im kreativ-manuellen Bereich haben in der Regel eine maximale Teilnehmerzahl von 12 Personen. Bei kleineren, Intensivkursen ist die kleinere Teilnehmerzahl angegeben. Diese Kurse sind teurer, ermöglichen aber ein besseres Eingehen des Kursleiters auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer. Materialgebühren werden je nach Kurskonzept bereits mit der Teilnehmergebühr abgebucht oder im Kurs erhoben.

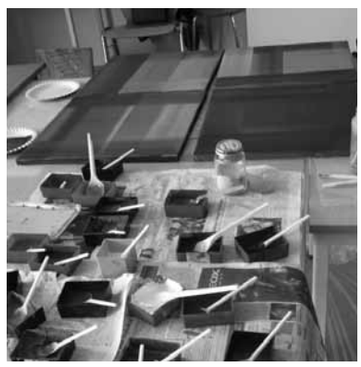
Monochrome Malerei - Farberlebnis pur mit Pigmenten

Dieser Kurs eignet sich auch für AnfängerInnen, denn er bietet Ihnen die Möglichkeit, ganz in das Erleben der Farbe einzutauchen. Störende Faktoren, wie der Gegenstand, werden beiseite gelassen, nur die Farbe zählt. Werke von Mark Rothko oder Ruprecht Geiger haben sich der Faszination der Farbe an sich verschrieben, sie erzeugen direkt und heftig die unterschiedlichsten Emotionen. Um das Farberlebnis vollkommen zu machen, werden wir mit Pigmenten Farben selber anrühren, da sie eine viel größere Leuchtkraft besitzen, als fertig gekaufte Acrylfarben. Vermittlung von Grundkenntnissen der Farbenlehre und Kontrastbildung ist selbstverständlich. Dieser Kurs kann auch von Teilnehmern des letzen Semesters belegt werden.

Materialgeld (für Pigmente, Abdeckfolie und Binder) € 10,00 pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel, breite Pinsel (mind. 7cm), mind. 4 bespannte Leinwände à 40x40cm, Pappteller oder Schälchen als Palette, Lappen, evtl. Schwamm, Wassergefäße, Malkleidung,

8101 Sa, 24.11.12
10.00-16.00 Uhr € 40,00
Mittagspause individuell.
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Didi Richter



Monochrome Malerei - das Freitagabend-Erlebnis

Wer möchte sich einmal mit allen Sinnen auf die Farbe konzentrieren? Wir setzen uns jeweils einen Farbschwerpunkt und schwelgen darin. An was erinnert uns eine bestimmte Farbe? Was riechen wir dabei? Fühlt es sich warm oder kalt an? Musik soll unser Erleben unterstützen. Um das Farberleben zu intensivieren, werden wir mit Pigmenten malen, die eine stärkere Leuchtkraft haben, als fertige Acrylfarben. Dieser Kurs ist sehr gut für BeginnerInnen geeignet, genauso aber auch für Fortgeschrittene. Materialgeld (für Pigmente, Abdeckfolie und Binder) € 10,00 pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel (breite ca. 7cm und schmale, feine), Mallappen, Malkittel, Leinwand nach Wunsch in verschiedenen Größen.

8102 ab Fr, 11.01.13
4 x 18.00-21.00 Uhr € 66,00
Mittagspause individuell.
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Didi Richter

Papiercollagen

Das Gestalten mit Collagetechniken ist, wie auch viele Künstler des 20. Jahrhunderts gezeigt haben, eine sehr effektive Methode zur Entfaltung von Kreativität und malerischem Ausdruck.

In einem spielerischen Prozess kombinieren wir Bildmaterial aus Zeitschriften in sich überlagernden Schichten. Mit etwas Fantasie entstehen völlig neue und überraschende Bildinhalte und Kompositionen.

Durch die schon vorhandenen Farben und Formen, die ausgetauscht und verändert sowie in Mischtechnik ausgestaltet werden können, erzielen wir mit Freude am Experimentieren schnell Erfolgserlebnisse.

Auch Gestaltungsregeln werden vermittelt.

Bitte mitbringen: Zeichenblock oder -papier Din A3 (Papierstärke ca. 150 g/m²), Schere(n), Bleistifte mit verschiedenen Härtegraden (2B - 6B), verschieden dicke Pinsel, Lappen, und andere bevorzugte Zeichen- und Malmaterialien (z.B. Jaxon Ölpastellkreiden).

Falls vorhanden, alte Zeitschriften sowie eventuell interessante Papiere, Photos, Schriftstücke etc.

Materialgeld € 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8103 Sa, 06.10.12
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Bernhard Brand

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 19:56 Seite 106

Land Art für alle

Kunstwerke schaffen in und mit der Natur
Raus aus der Hektik des Alltags. Rein in den Wald. Stress und Leistungsdruck fallen von uns ab, wenn wir mit den Materialien arbeiten, die die Natur uns zur Verfügung stellt. Sie werden mit den Grundregeln von Landart vertraut gemacht und bekommen Tipps zur Gestaltung. Gemeinsam spazieren wir zu einem abwechslungsreichen Waldstück und bauen eigene Naturkunstwerke. Unsere Werke bleiben im Wald, doch Fotos tragen die Stimmung des Nachmittags mit in unseren Alltag.
Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, und Erwachsene mit Kindern (ab 5 Jahren).
Bitte mitbringen: Fotoapparat, wetterfeste Kleidung. Der Kurs entfällt bei strömendem Regen. Bei unsicherem Wetter setzen Sie sich bitte telefonisch mit der Kursleiterin in Verbindung (08121/986451).
Treffpunkt: Ebersberger Alm; Vorplatz am Waldmuseum

8107 So, 21.10.12
14.00-17.00 Uhr € 14,00
Ebersberg, Museum Wald und Umwelt, Ludwigshöhe 2, Susanne Dressler

Gegenständliches Malen

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir malen in beliebiger Maltechnik (Aquarell, Acryl, Pastellkreiden, Buntstifte...) gegenständliche Objekte, die wir vorher arrangieren. Wir werden nicht von Fotos abmalen.
Der Kurs ist bewusst klein gehalten, so dass individuelles Eingehen auf das jeweils unterschiedliche Malniveau selbstverständlich ist.
Bitte mitbringen: Papier für Buntstifte, Aquarell oder Acryl oder Leinwände oder Malpappen, Bleistift evtl. Mallappen. (www.reinhardbaumann.de)

8108 € 68,00
Sa, 17.11.12 10.00-17.00 Uhr
Sa, 08.12.12 10.00-17.00 Uhr
Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8 Haupteingang links, Reinhard Baumann

Reiseskizzen - Wochenendseminar

Unterwegs sein in schöner Umgebung, Eindrücke festhalten, sich selber entspannen beim Zeichnen.... Was manchmal so einfach erscheint, stellt dann doch eine kleine Herausforderung dar.
Der wollen wir uns an diesem Wochenende stellen und einige Grundlagen erarbeiten, die uns helfen, dass unsere Skizze auch wirklich den schönen Eindruck wiedergibt.....
Zuerst wird also am Freitagabend etwas Theorie gemacht, am Samstag wollen wir uns dann - wenn wir hoffentlich Glück mit dem Wetter haben - in die Natur begeben, in die Nähe des Ebersberger Waldmuseums. Dort gibt es Obstbäume, Häuser, Zwiebeltürme, Alleen, Berge... und wir üben uns im Skizzieren.
Bei schlechtem Wetter werden uns Fotografien helfen, uns an schöne Reisemomente zu erinnern.
Bitte mitbringen: Bleistift HB, B8, Aquarellpapier oder Skizzenblock, -Buch, Schulfüller, mit schwarzer Tinte, Aquarellfarben: Kadmiumgelb mittel, Krapplack, Schwarz. Weitere Farben, falls vorhanden, Pinsel und am Samstag Hocker.

8110 € 45,00
Fr, 28.09.12 18.30-21.30 Uhr
Sa, 29.09.12 10.00-17.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
Erste Grundkenntnisse im Zeichnen wären von Vorteil!
Gerne darf bei Fragen vorher der Kursleiter kontaktiert werden.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

Offene Acrylwerkstatt

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir arbeiten sehr experimentierfreudig auf Karton, Malplatten, Leinwand, klein- und großformatig mit Acrylfarben, Klebstoffen, Pigmenten und Sand, mit Spachteln und Rolltechnik bis hin zur Materialcollage. Es können einfache Gegenstände exakt gemalt oder abstrakt gestaltet werden. Ein kleiner theoretischer Kurzvortrag und viel Bildmaterial von Ausstellungen sollen zu neuen Entscheidungen und Arbeitsschritten in Ihrem kreativen Prozess führen, in dem Sie sich ganz selbst finden sollen.
Falls vorhanden bitte mitbringen: 2 Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, Wasserbecher, Lappen, Karton, Spanplatten, Leinwand klein- und großformatig. Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin,
Tel: 08091/6883

8111 € 56,25
Fr, 18.01.13 18.30-21.30 Uhr
Sa, 19.01.13 9.30-18.00 Uhr
Kirchseeon, Volksschule Münchner Str. 19, Monika Reisser

8112 € 56,00
Fr, 16.11.12 18.30-21.30 Uhr
Sa, 17.11.12 9.30-18.00 Uhr
Max. 9 Teilnehmer
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Monika Reisser

Stillleben - ich zeichne, was ich esse!

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Seit alters her steht das, was wir essen, auch im Mittelpunkt der Kunst: üppige Tafelgelage mit erlegtem Wild und Geflügel in der Barockmalerei, Obstschalen bei Cezanne. Wir wollen ''kleinere" Stillleben fürs Zeichnen arrangieren: Gemüse, das wir auf einem Brett schneiden, Brot, dazu ein Glas Wein. Wir werden vielfältige Motive rund um unsere Ernährung zusammenstellen und dann mit verschiedenen Blei-, Bunt- und Filzstiften, Kuli, Tusche, Ölkreiden zeichnen. Realistisch oder leicht verändert, mit Licht und Schatten, vielleicht auch mit Farbe malerisch bereichert. Bitte Zeichenblock DIN A3 und Bleistifte verschiedener Härten mitbringen.

8113 ab Mo, 15.10.12
6 x 19.15-21.45 Uhr € 65,00
Kirchseeon, Volksschule Münchner Str. 19, Monika Reisser

Wege zum Abstrahieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir finden Objekte und wollen uns durch zeichnerische Übungen mit ungewöhnlichen Aufgabenstellungen dem Abstrahieren nähern. Über das Experiment Malerei werden wir entdecken, wo für uns die Grenze zwischen gegenständlichen und abstrakten Elementen ereicht ist. Spielerisches Vorgehen soll Grundlage sein.
Bitte mitbringen: verschiedene Zeichenmaterialien, Papiere (DIN A3), Tusche, Graphit, Bleistift, Kohle, verschiedene Malgründe (Pappen, Leinwand) und Acrylfarben.

8114 € 59,50
Fr, 28.09.12 18.00-21.00 Uhr
Sa, 29.09.12 9.00-16.00 Uhr
Grafing, Atelier Christine Broß, Rotterstraße 24 1/2, Christine Broß

Befreites Zeichnen - ohne Angst!

Wer kennt das nicht: der Wunsch zu zeichnen, ein leeres Papier und - die Angst, anzufangen. Dazu der Gedanke: ''Ich kann nicht zeichnen!" Stimmt nicht! - Mit verschiedenen befreienden Verfahren tricksen wir unsere Scheu vor dem (Zeichnen-)Anfangen aus. Wir entdecken eine neue Freiheit beim Gestalten mit grafischen Mitteln, abseits einengender Vorstellungen von ''Richtig" oder ''Falsch".
Auch für Anfänger mit Spaß am Zeichnen und Experimentieren geeignet.
Bitte mitbringen: Zeichenblock oder -papier Din A3 (Papierstärke ca. 150 g/m²), einige Bleistifte mit verschiedenen Härtegraden (von 2B - 6B), verschieden dicke Pinsel, Jaxon Ölpastellkreiden und natürlich Ihr persönlich bevorzugtes Zeichenmaterial (z.B. Filzstifte, Füller). Falls vorhanden: verschiedenartige andere interessante Papierstücke (z.B. mit Gebrauchsspuren, Strukturen, ..), Wasserfarbkasten, Tusche/Tinte und Feder.
Weitere Materialien werden gestellt. Materialgeld (€ 5,00) ist in der Kursgebühr enthalten.

8115 So, 21.10.12
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8 Haupteingang links, Bernhard Brand

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 19:56 Seite 107

Malen, Zeichnen, Werken

Zeichnen mit Zeichenkohle

Zeichnen einmal anders, nicht “nur” mit Bleistiften.....
Zeichenkohle ist ein sehr milder und malerischer Stift. Die Übergänge von Hell und Dunkel können damit sehr fließend gezeichnet werden. Besonders Reißkohle aus verkohlten Ästen eignet sich besonders gut dafür.
Auch schnelles Skizzieren oder Hell-Dunkelstudien, wie sie beispielsweise L. Feininger für seine Architekturbilder gemacht hat, sind mit der Zeichenkohle sehr gut zu realisieren.
Wird das Papier dann noch entsprechend mit Pigmenten getönt, erhöht sich damit auch noch der ästhetische Anspruch - die Zeichnung sieht gleich viel besser aus!
Probieren Sie es doch einfach einmal aus! Erste Grundkenntnisse im Zeichnen wären von Vorteil, sind aber kein Muss.
Wir üben an Stillleben, an mitgebrachten Urlaubsfotos und am Selbstportrait. Beispiele von Alten und Neuen Meistern zeigen uns die vielfältigen Möglichkeiten, die Zeichenkohle bietet.
Falls das Wetter es erlaubt, skizzieren wir auch kurz im Freien.
Bitte mitbringen:
Zeichenpapier min. 170 g/qm, Block oder Blätter, ca. A3; min. 2 Stck. Reißkohle 5-7mm Durchmesser, Kohle in Stiftform, Rötelstift, weiße Pastellkreide, Stofflappen, Knetgummi. Ferner einige Gegenstände (von Krimskrams bis Obst) zum Aufbauen eines Stilllebens, Urlaubsfotos etc., kleinen Handspiegel

8116 € 45,00
Fr, 11.01.13 18.30-21.30 Uhr
Sa, 12.01.13 10.00-17.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
Gerne darf bei Fragen vorher der Kursleiter kontaktiert werden.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

Aquarellieren für Anfänger!

Sieht man das Farbenmeer in der Natur, würde man am liebsten auch gerne malen können, um besondere Farbstimmungen fest zu halten. Gerade Aquarelle, anscheinend so leicht hingemalt, haben eine besondere Frische. Wie schön wäre es, selber aquarellieren zu können....
Aber wie macht man ein Aquarell?
In diesem Kurs beginnen Sie zunächst nur mit einer Farbe ein Aquarell zu malen.
In aufeinander abgestimmten Schritten lernen Sie dann weitere Farben ins Bild einzusetzen.
Aus ungegenständlichen Übungen, mit denen Sie Ihr Gefühl für Farbe und Farbauftrag steigern, entwickeln Sie Ihre Fähigkeit, auch Gesehenes in einem Aquarellbild festzuhalten.
Bitte mitbringen:
Aquarellblock (Tipp: Le grand bloc, 100 Blatt zu ca. 12.- Euro), Aquarellpinsel (Neuerwerbungen erst nach dem 1. Kurstag), Gefäß, Küchenrolle, Farben: Kadmiumgelb, Krapplack, Schwarz, Ultramarinblau (für den Anfang), Bleistift: HB, Füller mit schwarzer Tinte

8117 € 60,00
Sa, 13.10.12 10.00-17.00 Uhr
Sa, 27.10.12 10.00-17.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
Gerne darf bei Fragen vorher der Kursleiter kontaktiert werden.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

Aquarellieren für Anfänger - wir üben weiter!

jeweils eine Stunde Mittagspause

8117A Sa, 10.11.12
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

8117B Sa, 08.12.12
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

8117C Sa, 02.02.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

Aquarellmalerei zum Schnuppern und für Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist es beim Aquarellieren zu entspannen und die eigene Kreativität zu entdecken und zu entwickeln. Ich möchte die Begeisterung für diese anspruchsvolle und leicht unterschätzte Technik wecken. Wir üben Grundtechniken des Aquarellierens und malen bevorzugt Landschaften (auch Stadtlandschaften), Stillleben, auf Wunsch auch Menschen. Motive werden im Kurs gestellt, können aber selbstverständlich auch mitgebracht werden. Alle Bilder werden am Ende des Kurses ausführlich besprochen.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben soweit vorhanden, Aquarellpapier (möglichst ca. 40 x 30), Bleistift, Mallappen, Wasserglas. Weitere Fragen beantwortet die Kursleiterin gerne (Tel. 08106/8608).

8118 ab Do, 25.10.12
5 x 9.00-12.00 Uhr € 70,00
Kleinkurs: Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Ingrid Meyerhöfer

Aquarellieren zum Ausprobieren

Ziel des Kurses ist, sich an einem ‘‘freien Sonntag” loszulösen vom Berufs- oder Familienalltag und seine Kreativität beim Aquarellieren zu entdecken und zu entwickeln. Wir üben Grundtechniken des Malens mit Wasserfarben. Bevorzugte Motive sind Landschaften - auch Architektur - und Stillleben, auf Wunsch auch Menschen. Alle Bilder werden am Ende des Kurses ausführlich besprochen.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben soweit vorhanden, Aquarellpapier (möglichst ca. 40 x 30), Bleistift, Mallappen, Wasserglas. Weitere Fragen beantwortet die Kursleiterin gerne (Tel. 08106/8608).

8119 Sa, 12.01.13
9.30-16.30 Uhr € 34,00
Kleinkurs: Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Ingrid Meyerhöfer

Malen mit Gesa

Sozusagen als Gastdozentin ist Gesa Wientapper aus Essen angereist und möchte alte und neue Teilnehmer, Anfänger und Fortgeschrittene beim Aquarellieren und Zeichnen unterstützen, aber auch dazu beitragen, die eigenen Vorstellungen zu verwirklichen. Zwei intensive Maltage, um altes Können aufzufrischen oder neue Talente zu entdecken! Am Ende des Kurses werden die Werke gemeinsam besprochen.
Bitte mitbringen: Aquarellpapier, Schmincke-Aquarellfarben (Studioqualität), Pinsel, Bleistift 5B, Wasserbehälter und Lappen.

8120 € 68,00
Sa, 06.10.12 10.00-16.00 Uhr
So, 07.10.12 10.00-16.00 Uhr
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
Pausen individuell.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Gesa Wientapper

Inmitten von Blumen - Malen in der Gärtnerei

Wir malen in der Gärtnerei ‘‘Ziegltrum”
Schritt für Schritt bewegen wir uns zum sichtbaren Erfolg, indem wir Grundtechniken eingehend besprechen und praktizieren, uns gleichzeitig aber auf das Wesentliche beschränken. Sie werden staunen, was alles unter Anleitung entstehen kann. Fortgeschrittene sind ebenfalls willkommen.
Bitte mitbringen: Leichter Klappstuhl, Aquarellfarben (Künstler-Qualität), Aquarellblock, eventuell kleiner Zeichenblock, Bleistift 2B, Mallappen, Radiergummi, Aquarellpinsel, flach und rund. (Tel. Heinz Leutloff: 08106/8446).
Treffpunkt: Ziegltrum, Friedenstraße 19, Nähe Friedhof

8131 ab Mo, 17.09.12
3 x 9.00-12.00 Uhr € 39,00
Der Kurs findet von Mo. bis Mi. statt.
Vaterstetten, Ziegltrum, Heinz L. Leutloff

Die Lust am Aquarell

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Es macht Spaß, sich mit Wasser und Farben zu beschäftigen und die vielen Möglichkeiten der transparenten und lasierenden Malweise auszuprobieren. Schritt für Schritt bewegen wir uns zum sichtbaren Erfolg, indem wir Grund- und Aufbautechniken eingehend besprechen und praktizieren, uns gleichzeitig aber auf das Wesentliche beschränken. Sie werden staunen, was alles unter Anleitung entstehen kann.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben (Künstler-Qualität) falls vorhanden, Aquarellblock, eventuell kleiner Zeichenblock, Bleistift 2B, Mallappen, Knetgummi, 2 Wassergläser, Aquarellpinsel, flach und rund.
Bitte vor dem Kauf weiterer Materialien mit dem Kursleiter Kontakt aufnehmen (Tel. 08106/8446).

8127 ab Di, 02.10.12
8 x 14.00-17.00 Uhr € 104,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Heinz L. Leutloff

8128 ab Do, 04.10.12
8 x 15.00-18.00 Uhr € 112,00
Kleinkurs. Max. 8 TN
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Heinz L. Leutloff

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 19:56 Seite 108

8129 ab Di, 08.01.13
4 x 14.00-17.00 Uhr € 52,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Heinz L. Leutloff

8130 ab Do, 10.01.13
4 x 15.00-18.00 Uhr € 56,00
Kleinkurs. Max. 8 TN
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Heinz L. Leutloff

Zeichnen und Malen mit Stiften, Pinsel, Aquarell und Acryl

Zeichnen bildet eine solide Basis für jede Malerei. Deshalb werden wir an jedem Abend mit einer Zeichenstudie beginnen und dann mit Farbe zur Bildfindung kommen. Durch Heraushebung von Details, großformatige Umsetzung, Verfremdung, Mischung von Kreide und Acryl, verschiedene Schichten und Strukturen sollen Sie Ihrem Bild einen ganz persönlichen Stil geben.
Bitte mitbringen: was zu Hause vorhanden (Zeichenpapier, Karton, Bleistifte, Pinsel und Farben).

8133 ab Di, 09.10.12
8 x 19.15-21.45 Uhr € 83,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Monika Reisser

Aktzeichnen

Dieser Kurs ist eine Einführung in das Aktzeichnen. Wir wollen anhand von Modellen den menschlichen Körper in seinem Umraum erfassen und mit zeichnerischen oder malerischen Mitteln darstellen. Ziel des Kurses ist es, Proportionen zu erkennen, Formenzusammenhänge zu klären und eine eigene Sicherheit und Vertrautheit beim Figürlichen Zeichnen zu gewinnen. Modellgeld wird im Kurs erhoben.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, weiche Bleistifte, evtl. Kohle, Rötel.

8136 ab Mi, 10.10.12
5 x 9.00-12.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Sigrun Bischoff-Kaufmann

Portrait - und figürliches Zeichnen

Inhalt des Kurses ist die Einführung in die individuelle und lebendige Gestaltung des Portraits. Der konstruktive Aufbau des Kopfes soll durchgearbeitet werden, um mit diesen Kenntnissen Portraits nach Modell zu zeichnen oder zu malen. Außerdem beschäftigen wir uns mit der individuellen und lebendigen Gestaltung der menschlichen Figur. Bildnerische Ausdrucksmittel sollen gefunden werden, um bekleidete Personen in bestimmten Bewegungsabläufen zu zeichnen und Stofflichkeit und Strukturen der Kleidung sowie Licht und Schatten herauszuarbeiten. Modellgeld wird von den Teilnehmern selbst getragen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A 3, weiche Bleistifte, Zeichenkohle, Kreide.

8138 ab Mi, 21.11.12
5 x 9.00-12.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Sigrun Bischoff-Kaufmann

optik colin
BRILLEN
KONTAKTLINSEN
Schwalbenstraße 4
an der S-Bahn
VATERSTETTEN
Telefon 15 55

Anmeldung unter: 08106-359035

Feder, Blei und Kohle: Sehen - Zeichnen - Verstehen

Zeichnen fördert die Wahrnehmungsfähigkeit und ist eine der wichtigsten Grundübungen zur Entwicklung der Kreativität. Durch genaues Hinsehen hinterfragen wir unsere eigene Sichtweise und VERSTEHEN Zusammenhänge, wir werden sensibler für unsere Umwelt. Neben Bleistift und Kohle werden wir auch mit der Feder experimentieren.
Auch für Zeicheneinsteiger geeignet.
Bitte Skizzenblock DIN A3, Bleistifte H, HB, 2B mitbringen, Kohle und Feder.

8142 ab Mi, 17.10.12
5 x 19.00-20.30 Uhr € 35,00
Kleingruppe, max. 8 Teilnehmer.
Nicht am 21.11. (Buß- und Bettag)
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Barbara Weiß

Aquarell für Anfänger und Wiedereinsteiger

Dieser Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit die Aquarellmalerei von Grund auf zu erlernen oder wieder neu zu entdecken.
Wir starten mit den Grundtechniken und allem was dazu gehört ein interessantes Aquarell zu gestalten. Ich biete Ihnen die Motive und Themen an, wobei natürlich auch individuelle Wünsche berücksichtigt werden. Sie werden alles kennenlernen und auch einsetzen.
Zum Ende eines jeden Kursvormittags werden die entstandenen Werke gemeinsam besprochen.
Bitte mitbringen: alles Vorhandene für die Aquarellmalerei, Wasserglas, Bleistift, Aquarellblock nicht kleiner als 30x40, Frotteetuch, Pinsel. Weiteres wird im Kurs besprochen, bevor Sie Dinge neu kaufen.
Kleingruppenkurs, maximal 8 Teilnehmer!

8143 ab Mo, 08.10.12
8 x 9.00-12.00 Uhr € 136,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Martina Plote

Aquarell - Landschaft und Blumen

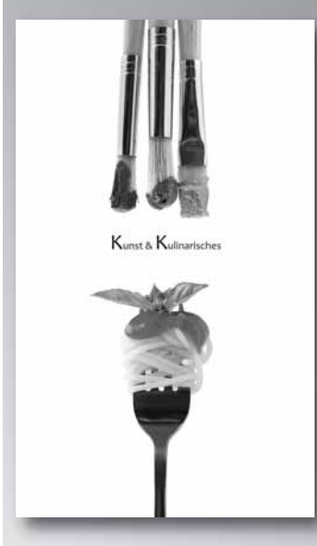
''Ein Aquarell kann man nicht malen, es entsteht!" In diesem Kurs sollen Freude und Begeisterung beim Aquarellieren aktiviert werden. Wir arbeiten nach Skizzen, die in der Natur oder nach Fotos angefertigt und mit Aquarellfarben ausgeführt werden. Dadurch wird ein freies und spontanes Gestalten möglich. Die Fantasie wird durch reizvolle und interessante Effekte angeregt.
Bitte mitbringen: Vorhandene Aquarellfarben (bei Neuanschaffung bitte Rücksprache mit der Kursleiterin nehmen, Tel.: 089/4395562), 2 Aquarellblöcke, 1 kleiner Skizzenblock DinA5, 1 dicker Pinsel ca. Gr. 26, 1 Flachpinsel (Backpinsel), Wasserglas, Küchenkrepp.

8144 ab Fr, 12.10.12
5 x 9.00-12.00 Uhr € 70,00
Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Gisela Hase

8145 ab Fr, 11.01.13
5 x 9.00-12.00 Uhr € 70,00
Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Gisela Hase

8146 Sa, 24.11.12
9.30-17.00 Uhr € 37,00
Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Gisela Hase

8147 Sa, 26.01.13
9.30-17.00 Uhr € 37,00
Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Gisela Hase



"Kunst & Kulinarisches"

Gestalterische und kulinarische Kunstwerke aus dem Repertoire unserer Kursleiter.

Die hohe Schule des Kochens und herausragende Beispiele bildender Kunst in einem Buch.

Ab sofort erhältlich in der Geschäftsstelle der vhs und im "Buchladen" Vaterstetten.

96 Seiten / EUR 12.00

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 19:56 Seite 109

Malen, Zeichnen, Werken

Acryl für Mutige

Mal spielerisch leicht, dann wieder schwer errungen - in diesem Kurs dreht sich alles um die freie Malerei und das damit verbundene Abenteuer.
Von gegenständlich bis abstrakt, von emotionaler Geste bis zum strengen Bildkalkül - es gibt viel Raum, verschiedene Bildkonzeptionen durchzuspielen, bereits gewonnene Bildsprachen schöpferisch auszubauen oder auch zu hinterfragen und dabei die eigene Malerei als persönliche Ausdrucksform eigenständig zu entfalten.
Im Hinterkopf sollen dabei stets die Verhältnisse der Mittel von Form und Farbe im Bild sein.
Für den Einstieg wird das freie und schöpferische Arbeiten nach Werken der Kunstgeschichte angeboten. Wir experimentieren diesmal mit dem perfekt gebrochenen Pinselstrich und einem ganz bestimmten Japanpapier.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, diverse Pinsel unterschiedlicher Breite, Palettmesser und Plastik- oder Japanspachtel, Abreißpalette oder Pappteller, beliebiger Malgrund (Leinwand, Buchbinderkarton, Malplatte oder Acrylpapier) Zeitung, Lappen, Küchenrolle, evtl. Spachtelmassen, Japanpapier nach Absprache.

8150 ab Do, 04.10.12
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8150F ab Do, 15.11.12
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Aquarell - Acryl - Mischtechniken entdecken, entwickeln, vertiefen

Vielleicht haben Sie das schon einmal erlebt: Sie wollen eine Lösung finden, einen Weg erkennen, ein Konzept entwickeln, ein neues Bild malen. Aber je mehr Sie grübeln, desto weniger fällt Ihnen ein. Dieses Seminar wendet sich an Teilnehmer, die über gute Kenntnisse im Bereich der Malerei verfügen. Ausgehend von inhaltlichen Themenstellungen entwickeln Sie individuelle Bildideen, deren praktische Umsetzung im Kurs begleitet wird. Dabei werden Ihre Wahrnehmung, Bildreflektion und Bildkritik geschult und geschärft.
Wir nehmen uns beim Aquarellieren die dialogische Technik vor und/oder erarbeiten in der Acrylmalerei unterschiedliche Grundierungen.
Bitte vorhandene Malsachen und Bleistift, Notizheft mitbringen.

8151 ab Mo, 01.10.12
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8151F ab Mo, 12.11.12
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Freestyle

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre malerische Kompetenz ausbauen und auf eine Ebene anheben wollen, die auch professionelle Qualitätskriterien erfüllen kann.
Schwerpunkt ist die Entwicklung von Bildkonzepten und deren konsequente Umsetzung. So werden wir in der eigenen Geschichte stöbern, um im persönlichen Reservoir an Erinnerungen fündig zu werden. Es gilt, erstarrte Augenblicke auf eine moderne Art und unter Anwendung neuer Techniken zu erarbeiten.
Auch die Verbesserung der eigenen Stilmerkmale und die Erarbeitung neuer Bildkompositionen tragen zur Entwicklung einer künstlerischen Haltung bei. Dieser Kurs setzt fundierte malerische Erfahrung und grundlegende kunsttheoretische Kenntnisse voraus und ist deshalb für Anfänger nicht geeignet.
Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

8152 ab Do, 04.10.12
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8152F ab Do, 15.11.12
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Experimentieren in Pastell

Für Anfänger und Fortgeschrittene:
Ziel des Kurses ist es, zunächst die Kraft der Farben zu erkunden. Wir erfahren die vielfältigen Möglichkeiten des Pastells. Welchen Untergrund wählt man? Pastellpapier oder vielleicht eine Leinwand, grundiert mit Spachtelmasse und Acrylfarbe, oder eine Holzplatte. Die Kenntnis dieser Vielfalt wird es uns erleichtern, den eigenen künstlerischen Weg zu finden. Bringen Sie Experimentierfreude mit!
Ferner bitte mitbringen: einzelne Pastellpapiere (miteintes) in unterschiedlichen Farben, einige Vierkantkreiden, weiche Softpastellkreiden (Schmincke, Sennelier), Bleistift, Skizzenblock, Knetradiergummi (v. Faber-Castell), Tesakrepp, Feuchtwaschtücher, Küchenrolle und/oder Leinwände oder Holzplatten, Spachtelmasse, Acrylfarben, Ölkreiden.

8161 ab Do, 04.10.12
5 x 16.20-18.50 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christine Großmann

8161F ab Do, 15.11.12
5 x 16.20-18.50 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christine Großmann

Malen an der Staffelei

Am Anfang steht eine Idee, daraus entwickeln sich erste Skizzen, vielleicht auch schon farbige, die anschließend auf großformatige Malgründe umgesetzt werden.
Bitte mitbringen: Farben, Leinwand oder Papier, Skizzenblock, Kohle oder farbige Kreide, Spachtelmasse, weitere Utensilien.

8164 ab Fr, 05.10.12
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christiane Meier

8164F ab Fr, 16.11.12
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christiane Meier

Malen mit Acryl

Freies Arbeiten - das ist das Motto dieses Kurses! Unter Anleitung wird hier gemalt, gespachtelt, auch mit verschiedensten Materialien möglichst großformatig experimentiert! Wege zur Abstraktion werden aufgezeigt und erarbeitet, wobei unterschiedliche Hilfsmittel wie Spachtel- und Strukturmasse den kreativen Prozess unterstützen!
Bitte mitbringen:
großformatige Leinwände (min. 80cm x 60cm), Acrylfarben, verschiedene Pinsel und Palettmesser, Abreißpalette, Küchenrolle, eigene Vorlagen/Skizzen, farbige Kreiden etc.

8165 ab Mi, 10.10.12
8 x 19.30-22.00 Uhr € 83,30
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ricarda Lämmle

8165F ab Mi, 09.01.13
5 x 19.30-22.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ricarda Lämmle

Malen mit Acryl - Vernissage!

Teilnehmer stellen aus: Gelb
Mit dabei: Heidemarie Berger, Simberta Jana, Heike Kölle, Sylvia Lermann, Doris Reitz, Gabriele Vanselow, Rosemarie Wagner

8165V Fr, 05.10.12
19.00-20.30 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5

Großformatiges Malen in Acryl

Du hörst Musik, fühlst den eigenen Puls, spürst die Spannung - Du stehst vor der weißen Leinwand, dem großformatigen Papier.....
Du hast Acrylfarben, auch wasservermalbare Ölfarben zur Verfügung, vielleicht auch Sand, Strukturgel oder Dinge, die Du einarbeiten willst, einen Japanspachtel, Pinsel, auch verschiedene Fächerpinsel, vielleicht auch eine kleine Walze. Du fängst an zu malen! Du ziehst eine Spur, schnelle Pinselstriche folgen, Kreise, Bewegung - Du malst und malst. Plötzlich hältst Du inne, trittst zurück, schaust und nimmst Korrekturen vor. Dein Bild entsteht. Besonderes Augenmerk richten wir diesmal auf die ungegenständliche Malerei und gehen der Frage nach, wie man Ölfarben auf Acrylarbeiten einbringt.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, diverse Pinsel unterschiedlicher Breite, Palettmesser, Abreißpalette oder Pappteller, beliebiger Malgrund (Leinwand, Buchbinderkarton, Malplatte oder Acrylpapier) Zeitung, Lappen, Küchenrolle, evtl. Spachtelmassen. Ölfarben werden erst im Kurs empfohlen.

8166 ab Di, 02.10.12
5 x 19.30-22.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8166F ab Di, 13.11.12
5 x 19.30-22.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 19:56 Seite 110

Malen, Zeichnen, Werken
Malen und Zeichnen

Freies malerisches Gestalten mit Acryl

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Intensive Farben, neue Strukturen, vielfältigste Möglichkeiten des Experimentierens - das bietet Acryl. Ziel ist es, Farben und Techniken mit Acryl kennen zu lernen und zu vertiefen. Und natürlich das eine oder andere eigene Werk zu schaffen. Abstrakt oder realistisch, das ist egal, es geht ums freie Malen und die Lust am kreativen Prozess. Natürlich gibt es ein bisschen Theorie: Grundsätzliches zur Technik mit Acryl, Grundlagen der Malerei, Farbenlehre, Bildkomposition. Aber sonst wird einfach gemalt und ausprobiert.
Malmaterial bitte mitbringen: Leinwände verschiedener Größe oder Malplatten, Karton oder Acrylpapier, Borstenpinsel in unterschiedlicher Stärke, 1 oder 2 breite Flachpinsel, Acrylfarben, Bleistifte, Radiergummi, evtl. Ölkreiden, Palette oder Pappteller, Lappen, großer Wasserbecher. Abdeckfolie (für Tisch oder Boden), Spachtel, Tesa-Krepp.
Vielleicht auch Fotos oder Bildmotive?

8170 ab Di, 09.10.12
8 x 19.00-22.00 Uhr € 112,00
Kleinkurs! Maximal 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Tommi Gürke

8171 ab Di, 15.01.13
4 x 19.00-22.00 Uhr € 56,00
Kleinkurs! Maximal 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Tommi Gürke

Die Farben des Herbstes in Acryl

Für Einsteiger mit Malerfahrung und Fortgeschrittene im Acrylmalen
Wer kennt und liebt sie nicht, die Farbenpracht des Herbstes? Vom hellen Gelb über Ocker bis hin zu Orange, Rot und Braun. Dazwischen doch noch der ein oder andere Grünton. Und darüber ein stahlblauer Himmel ! Vielleicht erhebt sich auch ein erster Nebelschleier? Haben Sie Lust darauf, diese Stimmung in Farbe umzusetzen? Sie malen gerne und freuen sich auf stimmungsvolle Farbkompositionen, evtl. auch auf den Schritt vom Naturalistischen zum Abstrakten.
Ausgangspunkt sind Fotos und Bildmotive, jedenfalls etwas Reales. Hieraus entstehen Bildidee und Farbkonzept. Dann gehen wir frei und locker an die Arbeit. Dabei bleiben wir nahe am Original, nehmen nur einen Ausschnitt oder beginnen zu abstrahieren. Für den Untergrund verwenden wir Strukturpaste oder Sand. Oder bauen sogar getrocknete Herbstblätter in das Bild ein? Wir schaffen Farbschichten, Lasuren und Strukturen. Wir malen mit Acryl, idealerweise großformatig, auf Leinwand oder Malplatten.
Malmaterial bitte mitbringen, wenn vorhanden: Leinwände verschiedener Größe, Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, 1 oder 2 breite Flachpinsel, Acrylfarben, Strukturpaste, Spachtel, Schwamm, Bleistift, Radiergummi, evtl. Ölkreiden, Lappen, großer Wasserbecher. Abdeckfolie (für Tisch oder Boden), Tesa-Krepp, Klebstoff.
Vielleicht auch Fotos oder Bildideen? Und getrocknete Herbstblätter?

8172 13.10.12
10.00-16.00 Uhr € 34,00
Maximal 8 Teilnehmer. Pausen individuell.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Tommi Gürke

Freies und expressives Malen mit Acryl

Für Einsteiger und Fortgeschrittene im Acrylmalen Loslassen und Eintauchen in die faszinierende Welt der Farben. Sich darin ungezwungen und frei bewegen. Mit realen oder abstrakten Kompositionen und Formen spielen und gestalten. Sich einfach mal gehen lassen und ''frei malen". Dafür bietet Acryl die idealen Möglichkeiten. Ziel ist es, im freien Umgang mit Farben, Collagen, Strukturen und ergänzenden Materialien die Acrylmalerei kennen zu lernen und zu vertiefen. Es gibt gezielte technische und theoretische Anregungen, um den eigenen kreativen Ausdruck zu finden und zu stärken.
Egal, wie abstrakt oder realistisch das Werk wird - es geht um die Lust am kreativen Prozess. Sich selbst einbringen und sein eigenes Bild schaffen!
Malmaterial bitte mitbringen, wenn vorhanden: Leinwände verschiedener Größe, Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, 1 oder 2 breite Flachpinsel, Acrylfarben, Strukturpaste, Spachtel, Schwamm, Bleistift, Radiergummi, evtl. Ölkreiden, Lappen, großer Wasserbecher. Abdeckfolie (für Tisch oder Boden), Tesa-Krepp.
Vielleicht auch Fotos oder Bildideen?

8173 Sa, 01.12.12
10.00-16.00 Uhr € 34,00
Maximal 8 Teilnehmer. Pausen individuell.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Tommi Gürke

8174 Sa, 02.02.13
10.00-16.00 Uhr € 34,00
Maximal 8 Teilnehmer. Pausen individuell.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Tommi Gürke

Linolschnitt

Grafisches einmal nicht mit Pinsel, Bleistift oder Feder, sondern mit dem Schnitzmesser fertigen. Das Besondere am Linolschnitt ist auch, dass mit dem erstellten Negativ Vervielfältigungen möglich sind, die sich auch für Karten, Einladungen oder vieles andere eignen.

8176 € 45,00
Sa, 17.11.12 15.00-18.00 Uhr
So, 18.11.12 10.00-17.00 Uhr
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5,
Gerd Pfetscher

Kalligrafie - Gestaltung von Texten oder Karten

Einen besonderen Text schreiben und ihm auch ein besonderes Aussehen verleihen, dem eigenen Schriftbild Charakteristik verleihen, den Raum auf dem Papier grafisch und von der Komposition her gestalten. Mit Übungen zur Dynamisierung und Aktivierung der Schreibhand finden wir zu Rhythmus und Bewegungsfluss, die unseren Schreibausdruck entscheidend beeinflussen und üben uns in der Gestaltung von Texten und Schriften.
Bitte mitbringen, sofern vorhanden: Feder, Tusche, Pinsel, Papier. Die Kursleiterin bringt auch Material mit, das im Kurs gesondert abgerechnet wird.

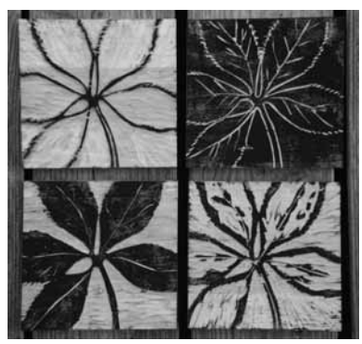
8181 So, 25.11.12
10.00-14.30 Uhr € 22,50
Grafing, Kirchenplatz 3, Silvia Soukup

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Grafik: Holzschnitt und Druck

Holzschneiden ist nicht schwer und beflügelt die eigene Kreativität!
Anhand eines einfachen Blattmotivs lernen die Teilnehmer die älteste Drucktechnik, den klassischen Holzschnitt, kennen. In kleine Vollholzplatten wird im Schwarzlinien-, Weißlinien-, und Flächenschnitt mit Schnitzeisen geschnitten und anschließend auf Papier gedruckt.
So können kleine Bilder, Grußkarten oder Geschenkverpackungen entstehen. Die Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) erklärt ausführlich die richtige Technik und achtet auf die sichere Handhabung der Werkzeuge.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Materialkosten von € 5,00 - 10,00 je nach Verbrauch werden im Kurs abgerechnet.
Bitte Brotzeit mitbringen.

8180 € 35,00
Fr, 23.11.12 18.00-21.00 Uhr
Sa, 24.11.12 10.00-14.00 Uhr
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Melanie Kirchlechner



Chinesische Bambusmalerei

Ein Weg zum Entspannen
Bambusmalerei gehört zu den klassischen Zen-Künsten. Die Bewegung mit dem Tuschepinsel ist Meditation im Tun und wirkt unmittelbar auf den Geist, der äußeren Bewegung folgt die innere. Wir beginnen unsere Übungen mit dem Pinsel mit einfachen Kompositionen, lernen mit dem Material Tusche und Pinsel umzugehen, bauen das Malen dabei ganz systematisch auf und orientieren uns dabei an klassischen Vorlagen von Pflanzen- und Blumenmotiven. In der Kursgebühr ist das Materialgeld von € 5,00 für den ersten Kursabend enthalten, alles Weitere wird im Kurs besprochen.

8182 ab Di, 16.10.12
3 x 19.00-21.00 Uhr € 32,00
Grafing, Kirchenplatz 3, Silvia Soukup

Perspektivisches Zeichnen für Kinder (12-16 Jahre)

Wie kann ich lernen, die Welt um mich herum zu zeichnen? Und warum klappt das manchmal nicht so, wie ich es mir vorstelle?
Ich zeige Euch einen Weg auf, die Dinge so zu zeichnen, wie sie tatsächlich aussehen. Wir werden zunächst Grundlagen verschiedener perspektivischer Zeichnungen erlernen. Zum Schluss werden wir unsere Bilder schraffieren, damit Licht und Schatten entstehen und die Zeichnung plastisch erscheint.
Bitte mitbringen: Radiergummi, kariertes Papier, Lineal und Geodreieck.

8194 So, 28.10.12
13.15-15.45 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 19:56 Seite 111

Zeichnen für Kinder (8-12 Jahre)

Die Zeit zum (Malen und) Zeichnen in der Schule ist viel zu kurz?
Du möchtest nach Herzenslust in einer kleinen Gruppe kreativ sein und dabei die vielfältigen Möglichkeiten der Darstellung entdecken?
Dann trau Dich zu uns!
Wir wollen nach Herzenslust zeichnen, aber auch versuchen zu entdecken, warum und wieso ein Bild manchmal besonders gut aussieht und manchmal eben nicht.
Worauf muss ich achten, bevor ich einen Gegenstand zeichnen möchte?
Wie setze ich ihn ins Bild?
Wie kann ich Licht und Schatten berücksichtigen?
Bring alles mit, was Du schon zum Zeichnen hast: Bleistifte, Buntstifte, Radierer, Zeichenblock und einfache weiße Blätter als Schmierpapier, auch eine kleine Brotzeit und etwas zum Trinken.
Wenn Du bereits eine Idee hast, bringe den Gegenstand mit, den Du zeichnen möchtest, oder ein Foto davon.

8195 So, 28.10.12
16.00-18.30 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

Malen für Kinder (8-12 Jahre)

Ein Nachmittag für Kinder, die einfach gerne malen . Wir trauen uns mit Acrylfarben an eine Leinwand! Vielleicht einen bunten Blätterwald, Dein Lieblingsmotiv, eine Zeichnung aus dem ersten Workshop oder Du lässt dich einfach vom Rausch der Farben leiten - gegenstandslos. Dabei lernen wir etwas über den Bildaufbau und das Zusammenspiel von Farben, denn einige bringen andere wunderschön zum Leuchten.
Bringe bitte 1 oder 2 Leinwände mit (nicht zu klein, mind. 40 x 40, 40 x 50 cm oder größer), Farben soweit vorhanden, große und breite Pinsel, Malerkittel, Zeitungen als Unterlage, Wasserglas, Pappteller zum Mischen der Farben, Bleistifte und Radierer sowie eine kleine Brotzeit und auch etwas zum Trinken.
Farben und Leinwände hält auch die Kursleiterin bereit, der Verbrauch müsste entsprechend verrechnet werden (dafür ca. 5,00-20,00 € bereit halten)

8196 So, 25.11.12
15.00-17.30 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

Die Kinderwerkstatt

Ab 6 Jahren

Mit Holz, Papier und Naturmaterialien wollen wir verschiedene spannende Dinge bauen und manches dabei recyceln. Wir bauen uns z.B. kleine Stelzen, ein Streichholzschachtelmuseum, bauen ein Boot aus Tetrapack, machen eine Stoffbatik und manches mehr!
Bitte mitbringen: für den 1.Termin: 2 größere Konservendosen, gleich groß! Schere, Hammer, Malkittel, Kleber, Federmäppchen, Pinsel, (weitere Materialliste im Kurs).
Materialgeld von € 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8197 ab Fr, 12.10.12
4 x 15.00-17.15 Uhr € 41,00
entfällt am 26.11.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Didi Richter

Die kleine Kindermalschule: Malen wie die großen Maler

Ein Spaziergang durch die Kunstgeschichte für Kinder ab 6 Jahren
In diesem Kurs betrachten wir uns Bilder aus verschiedenen Epochen der Kunstgeschichte und lernen anhand des Beispiels verschiedene Techniken kennen. Wir lassen uns inspirieren von den Farben und den Themen. Was sind die Lichtpunkte bei den Impressionisten? Wird ein gotisches Tafelbild an die (Schul-)tafel gemalt? Diese Rätsel werden wir lösen!
Bitte mitbringen: Malkittel, verschiedene Pinsel, kleine Brotzeit und etwas zum Trinken, weiche Bleistifte (ab 4B), Zeichenkarton Din A3 (Papierstärke mind. 150g pro m²)
Materialgeld von € 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8198 ab Fr, 11.01.13
4 x 15.00-17.15 Uhr € 41,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Didi Richter

Freeform Glaskunst: Glasmachen am Glasschmelzofen - Werkstattführung

Hier erfahren Sie alles über die Herstellung von mundgeblasener und frei geformter Glaskunst.
Sie erhalten einen Einblick in die Herstellung von einem Glasbriefbeschwerer: die Verarbeitung von Kristallglas, die Einarbeitung von Farbglas und Lufteinschlüssen in einen Briefbeschwerer, wir blasen einen Becher und formen einen Gartenvogel, ebenso führen wir Sie durch den Schleifraum für die Kaltveredelung von Glas und durch den Ausstellungsraum von Freeform Glas.
Treffpunkt: Freeform Glaskunst, Am Mitterfeld 35, Weißenfeld. www.freeform-glas.de.

8200 Di, 16.10.12
10.00-12.00 Uhr € 7,00
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmer.
Freeform Glaskunst, Weißenfeld,
Am Mitterfeld 35, Freeform Glaskunst

Töpfern für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Eine Einführung in das plastische Gestalten!
In diesem Kurs lernen Sie das Aufbauen und Bearbeiten von Ton, das Anbringen von Henkeln und Griffen und das Glasieren von Werkstücken. Auch für Teilnehmer des letzten Anfängerkurses.
Material- und Glasurkosten werden im Kurs erhoben.

8222 ab Do, 11.10.12
5 x 19.30-21.45 Uhr € 52,50
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Hans Stelzl

Töpfern für Fortgeschrittene

Im Fortgeschrittenenkurs werden weiterführende Techniken wie das Arbeiten mit Gipsformen und Dekorationstechniken gezeigt. Außerdem besteht für Interessierte die Möglichkeit, an den elektrischen Töpferscheiben zu arbeiten.
Materialkosten werden im Kurs erhoben.

8223 ab Mi, 26.09.12
8 x 19.00-21.15 Uhr € 66,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Inge Stelzl

Glasurabend

Teilnehmern der Kurse als auch ehemaligen Kursteilnehmern, die zuhause arbeiten, soll die Möglichkeit zum Glasieren gegeben werden.
Bitte rufen Sie vor Kursbeginn die Kursleiterin an (Tel.: 08106/5416).

8224 Do, 22.11.12
19.00-21.15 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Inge Stelzl

8225 Mi, 20.02.13
19.00-21.15 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Inge Stelzl

Zeit zum Töpfern

Ein Wochenende zum Töpfern für alle, die 'mal dran' bleiben wollen. Getöpfert wird, was gefällt. Gartenobjekte sind genauso denkbar wie die Dekokugel für drinnen oder eine schöne Kanne. Die Kursleiterin gibt individuell Anregungen und Tipps. Außerdem besteht die Gelegenheit an der elektrischen Töpferscheibe zu arbeiten. Die Möglichkeit zum Glasieren wird im Kurs besprochen.
Materialkosten werden im Kurs erhoben.

8226 € 45,00
Fr, 19.10.12 19.00-22.00 Uhr
Sa, 20.10.12 9.30-16.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Inge Stelzl

Für das Arbeiten mit Ton
Andrea Wolbring
Keramik- und Töpferbedarf
Gmbh & Co. KG
Parsdorfer Straße 1a
D-85598 Baldham
Tel.: (0 81 06) 3 39 97
Fax: (0 81 06) 10 25
Bei uns finden Sie alles, was Sie für´s Töpfern brauchen!

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 19:56 Seite 112

Malen, Zeichnen, Werken
Plastisches Gestalten

8227 € 45,00
Fr, 25.01.13 19.00-22.00 Uhr
Sa, 26.01.13 9.30-16.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Inge Stelzl

Märchenhaftes - Töpfern für Kinder
Für 4-6jährige.
Es war einmal - eine schöne Prinzessin oder ein böser Hund, ein großer Zauberer oder das Tapfere Schneiderlein. Gestaltet die Figuren, die Eure Fantasie bewegen und lernt so das Material Ton kennen. Wie kühl es ist und auch ganz weich... Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.
Materialkosten und Brennkosten insgesamt € 4,50 pro Kind sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8228 ab Mi, 07.11.12
3 x 16.15-17.45 Uhr € 24,00
Max. 8 Kinder! Nicht am 21.11.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Christine Franck

Alles was ich mag - Töpfern für Kinder
Für 4-6jährige.
Wovon träumst Du? Was möchtest Du gerne haben? In diesem Kurs hast du die Möglichkeit, Dir alles was Dir gefällt, selber zu erschaffen. Dabei lernst Du das Material Ton kennen. Es ist kühl, aber formbar, nachgiebig, aber nicht flüssig! Man kann hinein kratzen oder auch glatte Oberflächen erzeugen. Mach Deine eigenen Erfahrungen. Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.
Materialkosten und Brennkosten insgesamt € 4,50 pro Kind sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8229 ab Mi, 09.01.13
3 x 16.15-17.45 Uhr € 24,00
Max. 8 Kinder! Nicht am 21.11.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Christine Franck

Töpfern zu Weihnachten
(5-7 Jahre)
Auf spielerische und einfache Weise werden den Kindern Spaß und Gefühl für das Material Ton vermittelt. Im Kurs werden die weihnachtlichen Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.
Materialkosten und Brennkosten (insgesamt € 3,00 pro Kind) sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8230 Sa, 17.11.12
9.00-10.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Christine Franck

8231 Sa, 17.11.12
14.00-15.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Christine Franck

8232 Sa, 24.11.12
9.00-10.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Christine Franck

8233 Sa, 24.11.12
14.00-15.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Christine Franck

Freies Töpfern für Kinder
(4-6 Jahre)
Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Ein Auto? Einen Dino? Einen Kerzenhalter? Oder ein....? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein! Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.
Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8234 Sa, 19.01.13
9.00-10.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Christine Franck

8235 Sa, 19.01.13
14.00-15.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Christine Franck

Weihnachtliches Töpfern
(ab Grundschulalter)
Auch weniger erfahrene Töpferer werden Spaß und Erfolg am weihnachtlichen Arbeiten mit Ton haben. Wer möchte kann am letzten Kurstag glasieren. Bitte Kittel mitbringen. Materialkosten von € 6,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Max. 8 Kinder

8239 ab Mo, 05.11.12
5 x 16.00-17.30 Uhr € 38,50
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Margot Stefaniak

8240 ab Do, 08.11.12
5 x 16.00-17.30 Uhr € 38,50
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Manege frei
Für Kinder im Grundschulalter
Wir lauschen lustigen Zirkusgeschichten und fertigen unsere eigene Manege aus Ton. Akrobaten, jonglierende Seehunde, Clowns, Elefanten oder Affen... wer dort auftreten darf, könnt Ihr entscheiden. Materialgeld und Brennpauschale von € 4,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

8241 ab Mo, 14.01.13
4 x 16.00-17.30 Uhr € 30,00
Max. 8 Kinder!
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Margot Stefaniak

Schusser, Murmel, Klucker
Für Kinder ab 8 Jahren
Wir bauen eine Kugelbahn oder eine Murmelliesel aus Ton. Die Stücke werden nach Bedarf engobiert oder glasiert und gebrannt. Materialgeld und Brennpauschale von € 4,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

8242 ab Do, 17.01.13
3 x 16.00-17.30 Uhr € 23,50
Max. 8 Kinder!
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Workshop Ton - ich bin mutig und versuch's mal!
Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren Ton, ein Material, das viele kreative Möglichkeiten in sich birgt. Ob Sie lieber eigene Ideen umsetzen wollen oder ein paar Anregungen brauchen, noch keine Erfahrung mit Ton haben oder einfach mal wieder töpfern wollen, dann nehmen Sie sich ein paar Stunden dafür Zeit. Materialkosten und Brenngebühren werden im Kurs erhoben. Bei Interesse besteht die Möglichkeit zum Glasieren.

8246 € 51,00
Fr, 23.11.12 19.00-22.00 Uhr
Sa, 24.11.12 10.00-16.00 Uhr
Pausen individuell, maximal 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Skulpturen aus Speckstein
Speckstein eignet sich durch seinen geringen Härtegrad hervorragend zum Einstieg in die Bildhauerei. Die Rohsteine bieten natürliche Motivreize zur Gestaltung. Wir nehmen das Wesentliche der Grundform auf, vereinfachen diese zunächst und lassen dann der eigenen Kreativität freien Lauf, wobei uns der Stein z.B. durch Adern und Glaseinschlüsse auch manchmal seine Grenzen zeigt. Über Sägen, Raspeln, Feilen und Schleifen erfahren wir das Prozesshafte der Bearbeitung.
Speckstein kann im Kurs erworben (€ 2,00/kg, garantiert asbestfrei) oder selbst mitgebracht werden (auch bereits angefangene Steine).
Bitte mitbringen: Schnitzwerkzeug und Raspeln (falls vorhanden), altes Geschirrtuch oder kleines Handtuch.

8255 € 28,00
Fr, 19.10.12 18.00-21.00 Uhr
Sa, 20.10.12 10.00-13.00 Uhr
Grafing, Kirchenplatz 3, Wiebke Kleinschmidt

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 19:56 Seite 113

Plastisches Gestalten, Silberschmieden

Skulpturen Workshop - Stein

Wollten Sie immer schon mal wissen, ob in Ihnen ein Bildhauer steckt?
Die Auswahl der Steine erfolgt nach Beratung der Kursleiterin, dabei werden schon die ersten Ideen diskutiert (zur Charakteristik des Steins, seiner Formation) und im Kurs dann umgesetzt. Es wird in die Steinbearbeitung eingeführt und die Handhabung der Werkzeuge erklärt. Wichtig dabei ist das Finden der eigenen Formensprache. So entwickeln Sie gleichzeitig auch einen Blick und das Gespür für Ihren Stein! Und natürlich macht diese Arbeit enorm viel Spaß!
Der 1. Abend dient der Vorbesprechung, wozu der Stein natürlich schon mitgebracht werden soll.
Ab dem 2. Abend dann mitbringen: Verschiedene Feilen, Hammer und Klöpfel, Schleifpapiere verschiedener Körnung, Stahlwolle, Ton für Modelle, Papier und Bleistifte, Arbeitskleidung, bzw. - Schürzen und gegebenenfalls Schutzbrillen.
Für den Samstag ist eine Mittagspause von 1 Stunde eingeplant, evtl. bitte Brotzeit mitbringen.
Bitte vor dem Steinkauf Kontakt mit der Kursleiterin aufnehmen, Tel. 08121/71998.
Kleingruppe: max. 6 Teilnehmer

8261 € 80,00
Fr, 08.02.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 09.02.13 9.30-17.00 Uhr
So, 10.02.13 10.00-17.00 Uhr
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Inge Schmidt

Die Volkshochschule Vaterstetten bietet ein umfangreiches Spektrum von Modeschmuck- und Goldschmiedekursen an. Zum besseren Verständnis sollten Sie Folgendes wissen: in den Schmiedekursen wird (aus Kostengründen) vornehmlich mit Silber gearbeitet! Deshalb werden unsere Kurse manchmal 'Silberschmiede'-Kurse genannt. Es geht aber nicht, um das Schmieden von Gerätschaften, wie es Aufgabe eines Silberschmiedes ist, sondern um die Vermittlung von Goldschmiede-Techniken, also Techniken der Schmuck- und Feinschmiedegestaltung.

Designerschmuck aus Perlen und Perlenstickerei

Gestalten Sie Ihren eigenen Designerschmuck und Ihre eigene Designergarderobe! Colliers aus Glasperlen, Halbedelsteinen, Seidenstoffen - gewickelt, gefädelt, gehäkelt, gestickt. Jacken, Pullover, Taschen und anderes individuell bestickt! Sie erhalten auf jeden Fall ein Unikat!
Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: vorhandenes Werkzeug (Flachzange, Seitenschneider, Kombizange).

8304 ab Mo, 08.10.12
5 x 9.15-11.30 Uhr € 56,25
Kleinkurs: max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Ruth Siebs

8305 Sa, 17.11.12
9.30-16.30 Uhr € 36,00
Kleinkurs: max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Ruth Siebs

Edler Kristallschmuck

Aus sehr filigranen Kristallelementen - CRYSTALLIZED - Swarovski Elements - und echtem Silber lassen sich ganz edle, hochwertige und funkelnde Schmuckstücke kreieren.
Nach einem kurzen Einblick in die Welt der Kristallperlen lernen die Teilnehmer/innen spezielle Techniken und Muster, aus denen Anhänger, Ohrringe, Armbänder oder Ringe entstehen können. Die Kursleiterin bringt Materialien mit, die nach Verbrauch abgerechnet werden.

8306 Fr, 16.11.12
19.00-21.30 Uhr € 16,00
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5,
Hermine Munker

Wochenendseminar Silberschmieden: Freies Arbeiten

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Durch Treiben, Falten, antiklastisches Formen (dreidimensionales Formen von Hohlkörpern) und andere spannende Techniken werden die verschiedensten Schmuckstücke gestaltet. Es entstehen Ringe, Broschen, Anhänger, Armreifen etc. Dabei arbeiten wir mit verschiedenen Metallen (Silber, Kupfer, Gold), die Sie nach Möglichkeit selbst mitbringen. Gerne können auch alte Gold- oder Silberschmuckstücke eingeschmolzen und neu gestaltet (recycled) oder angefangene Werkstücke fertig gestaltet werden.
Materialkosten werden je nach Verbrauch (ab € 15,00) im Kurs abgerechnet. Bitte vorher eine Mail an die Kursleiterin schreiben, wenn Sie mit Gold arbeiten wollen (frances@francesdaintree.com).
Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Heft, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug.

8334 Sa, 24.11.12
9.00-18.00 Uhr € 54,00
Max. 8 Teilnehmer. Mittagspause individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Frances D´Aintree-Gierl

Silberschmiedewerkstatt - freies Arbeiten

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir arbeiten kleine Schmuckteile wie Ringe, Döschen, Schälchen oder Broschen oder stellen angefangene Objekte fertig. Materialkosten sind je nach Verbrauch (ab € 10,00) im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug und eigenes Gas. Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen. Max. 8 Teilnehmer

8335 Sa, 10.11.12
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8336 Sa, 12.01.13
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

Gold- und Silberschmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Kurs´Silberschmieden´ werden die Grundtechniken des Goldschmiedens als auch Techniken der Silberschmiedekunst vermittelt. Die Schmuckstücke werden individuell gearbeitet. Anfänger arbeiten z.B. Ketten, Fortgeschrittene können neben Schmuck auch Schmuckdosen und andere kleine Objekte anfertigen.
Die Materialkosten hängen ab vom Verbrauch und sind im Kurs zu zahlen. Bitte mitbringen: eigenes Gas mitbringen, Küchenrolle, Schreibzeug, Heft.

8341 ab Do, 08.11.12
6 x 9.30-12.30 Uhr € 78,00
Max. 11 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Frances D´Aintree-Gierl

8343 ab Di, 02.10.12
8 x 9.00-12.00 Uhr € 112,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

Atelier Weiss
Meisterbetrieb
Heinrich-Marschner-Str. 32, 85591 Vaterstetten, Tel. 0 81 06 / 60 40
Email: werkstatt@goldschmiede-weiss.de

Geöffnet: Mo - Fr 9-12 Uhr u. 15-18 Uhr, Sa 10-13 Uhr
oder nach Vereinbarung
Schmuck – Unikate
Reparaturen Änderungen Anfertigungen
Service von: Uhren Uhrenbänder Batteriewechsel

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 19:56 Seite 114

8344 ab Do, 04.10.12
10 x 19.00-22.00 Uhr € 140,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8345 ab Do, 10.01.13
4 x 19.00-22.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8346 ab Di, 08.01.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8348 ab Di, 09.10.12
10 x 19.00-22.00 Uhr € 140,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Felizitas Frohnhöfer

8349 ab Di, 08.01.13
5 x 19.00-22.00 Uhr € 70,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Felizitas Frohnhöfer

8358 ab Do, 18.10.12
8 x 15.30-18.30 Uhr € 112,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Frances D´Aintree-Gierl und Chris Carpenter

8359 ab Do, 18.10.12
8 x 19.00-22.00 Uhr € 112,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Frances D´Aintree-Gierl und Chris Carpenter

Silberschmieden- Wochenend-workshop für Anfänger!

Möchten Sie Ihren eigenen Schmuck gestalten? Und hat es Sie immer schon gelockt, einmal die Technik des Silberschmiedens auszuprobieren? Hier kommt das passende Angebot für Sie: Sie lernen die Grundtechniken des Silberschmiedens kennen und werden am Ende dieses Workshop sicherlich sehr stolz über Ihr erstes selbstgestaltetes Schmuckstück sein!
Bitte mitbringen: Schreibzeug, um Ihre Ideen zu skizzieren, ev. Beispiele.
Silber und eventuell auch Steine können bei der Kursleitung erworben werden.

8361 € 55,00
Fr, 12.10.12 18.30-21.30 Uhr
Sa, 13.10.12 9.30-16.30 Uhr
keine Mittagspause, Brotzeit mitbringen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Felizitas Frohnhöfer

Silberschmieden Samstagseminar: Hohlringe

Einen ganzen Tag Silberschmieden!
An diesem Tag wollen wir einen Hohlring arbeiten. Schlicht oder fantasievoll, mit Stein oder ohne - in jedem Fall wird es ein ganz außergewöhnliches Stück werden, individuell gestaltet!
Wenn mit Gold gearbeitet werden soll, bitte vorher Kontakt mit der Kursleiterin aufnehmen.
Steine und sonstiges Material können bei der Kursleiterin erworben werden.
Kleingruppe, max. 7 TN

8362 Sa, 17.11.12
9.00-18.00 Uhr € 65,00
keine Mittagspause, bitte Brotzeit mitbringen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Frances D´Aintree-Gierl

Silberschmieden Wochenend-workshop - Ohrringe!

Nur für Fortgeschrittene
Um nichts als Ohrringe dreht es sich in diesem Kurs: Stecker, Hänger - alles ist möglich.
Lassen Sie sich inspirieren!
Silber kann beim Kursleiter erworben werden.

8364 € 55,00
Fr, 11.01.13 18.30-21.30 Uhr
Sa, 12.01.13 9.30-16.30 Uhr
Am Samstag ist keine Pause eingeplant, bitte Brotzeit mitbringen.
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Chris Carpenter

Silberschmieden Workshop: Treiben

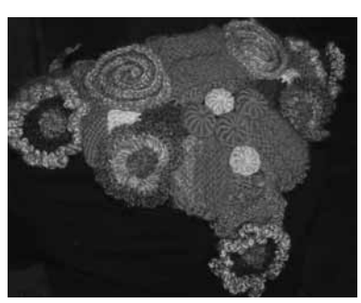
In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, eine sehr alte Goldschmiedetechnik, Silber treiben, kennen zu lernen. Aus dünnen Blechen hämmern Sie Ihr Motiv oder andere Formen hervor. Ein Halbrelief entsteht und kann als Anhänger, Brosche oder als Kettenzwischenteil fertig verarbeitet werden. Fortgeschrittene Teilnehmer können sich der Herausforderung stellen und zwei gleiche Werkstücke arbeiten oder ein vollplastisches Stück.
Bitte Ideen, Zeichnungen, Modellbeispiele mitbringen!
Silberblech kann im Kurs erworben werden (je nach Größe ca. € 10,00 - bis 35,00), ebenso Edelstahlcolliers.

8366 € 55,00
Fr, 01.02.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 02.02.13 9.00-16.00 Uhr
ohne Mittagspause, bitte Brotzeit mitbringen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Daniela Werth

Freeform Technik - Designerstücke aus Wollresten

Spaß haben bei der Entdeckung der eigenen Kreativität, staunen über die eigenen Fähigkeiten und das alles ohne Maschenprobe. Wir entwickeln jeder nach seinem Geschmack und Stil ein kleines Kunstwerk (z.B. Mütze oder Tasche) und lernen dabei die Technik kennen. Stricken und Häkeln werden hierbei kombiniert. Wie bei einem Gemälde sind Korrekturen möglich. Grundkenntnisse im Stricken und Häkeln sollten möglichst vorhanden sein.
Bitte mitbringen: Wollreste in allen Farben und Strukturen, Strick- und Häkelnadeln mittlerer Stärke (3,5-4,5), Woll- und Nähnadeln, Nähgarn, Sicherheitsnadeln, Schere, Maßband, Papier und Schreibgerät.

8402 ab Di, 06.11.12
3 x 9.30-11.45 Uhr € 31,50
Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Marianne Trosch

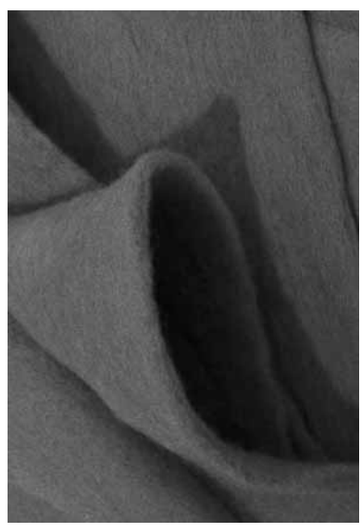


Textildesign - Stoffgestaltung: Seidenmalen und mehr

Lernen Sie interessante Möglichkeiten zur Gestaltung ungewöhnlicher Textilien kennen! Sammeln Sie Ideen!
Verarbeiten Sie verschiedenes Material von Seide über Wolle bis hin zur Baumwolle und zum Leinen! Kombinieren Sie viele unterschiedliche Techniken miteinander. Zum Beispiel Stoffe bemalen, bedrucken, färben, schablonieren oder abbinden und falten (Shibori), plissieren). Experimentieren Sie mit modernen Farben (von Seidenmalfarben über amerikanische Farben für Baumwolle und Leinen bis zu Stoffdruckfarben).
Bitte mitbringen: Zeitungen, Plastikdecke, Haushaltspapier, Mallappen, Wattestäbchen, Tesakrepp, Nähzeug, Schere, Stecknadeln, Schnur, Föhn, Verlängerungskabel, kleine Gefäße für Farben, Deckel und Gläser zum Mischen. Stoffe und Farben können im Kurs erworben werden.

8409 ab Mi, 10.10.12
3 x 9.00-12.00 Uhr € 48,00
Max. 6 Teilnehmer!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

8413 ab Mo, 01.10.12
4 x 9.00-12.00 Uhr € 58,00
Arbeitskreis! 14-tägig.
Weitere Termine: 15.10., 5.11., 19.11.
Max. 8 Teilnehmer
Jugendzentrum Vaterstetten,
J.-S.-Bach-Str. 30, Ellen Felix



Filzen für Kinder

Für Kinder ab 6 Jahren
Wolle, Streicheln, Reiben, Druck, warmes Wasser, Seife und Geduld! Das sind die Inhaltsstoffe zum Nassfilzen.
In diesem Kurs könnt Ihr ein kleines einfaches Tierchen selber filzen (z.B. eine Schlange, einen Frosch oder eine Maus) oder eine Blume oder Kugeln für eine selbstgemachte Kette herstellen.
Bitte mitbringen: eine Plastikschüssel, Schere, 1 altes Handtuch.
Materialgeld wird im Kurs abgerechnet und richtet sich nach Verbrauch (ca. € 4,00-5,00)

8459 So, 14.10.12
14.00-17.45 Uhr € 17,50
Max. 9 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Didi Richter

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 19:56 Seite 115

Filzen - warm und kuschelig

Aus herrlich weicher farbiger Filzwolle, mit warmem Wasser und etwas Seife entstehen unter Ihren Händen pfiffige Accessoires, Blüten, Taschen, Pantoffeln, Stulpen, warme Schals oder kleine Westen, eventuell in Nuno-Technik (d.h. Seide oder Wollstoff wird in den Filz eingearbeitet).
Oder möchten Sie weihnachtliche Dekoration für Ihre Wohnung gestalten? Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Wollqualitäten zu verarbeiten und unterschiedliche Arbeitsweisen auszuprobieren.
Bitte mitbringen:
Mehrere alte Frotteehandtücher, Strandmatte oder Gummimatte (Autozubehör) oder Luftpolsterfolie, Isomatte (zum Verarbeiten), Plastiktischdecke, Fliegengitter oder Gardinenrest (Tüll), Schere, Nähzeug, kleiner Eimer, Wäschesprenger.
Spezielle Filzwolle ist über die Kursleiterin erhältlich (ca. 5,00-15,00 €).
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmer

8460 ab Mi, 07.11.12
2 x 9.00-12.00 Uhr € 36,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

8461 So, 11.11.12
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Keine Mittagspause!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

8462 Sa, 17.11.12
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Keine Mittagspause!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

8465 Sa, 13.10.12
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Ellen Felix

Handspinnen mit dem Spinnrad

Wenn Sie schon immer mal erleben wollten, wie das alte Handwerk des Handspinnens funktioniert und wie Wolle und andere Fasern, wie zum Beispiel Leinen, Seide und Alpaka mit dem Spinnrad verarbeitet werden, sind Sie herzlich eingeladen. Neben der Anleitung zum Spinnen und Zwirnen erhalten Sie Informationen über das Material, das versponnen werden kann, und einen Überblick über verschiedene Spinnräder.
Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, wird Ihnen leihweise ein modernes Spinnrad zur Verfügung gestellt. Alte Spinnräder eignen sich nicht gut für das Erlernen der ersten Handgriffe. Sollten Sie ein eigenes Spinnrad besitzen, dürfen Sie es gern mitbringen, um zu schauen, ob es funktionsfähig ist.
Anmeldung bei Frau Felix, 85570 Ottenhofen (Tel. 08121 / 5844)
Die Kursgebühr in Höhe von € 34,00 ist direkt im Kurs zu bezahlen.
Sie schließt die Leihgebühr für das Spinnrad ein. Die Wolle wird nach Verbrauch abgerechnet.

8468 So, 13.01.13
11.00-16.00 Uhr
Pausen individuell
Ottenhofen, Ellen Felix

Spinnstube

In alter Zeit trafen sich die Frauen zum Spinnen und Erzählen in der Spinnstube. Arbeit und Unterhaltung verkürzten die langen Abende, Märchen sorgten für Kurzweil. In dieser Tradition wollen wir uns treffen, gemeinsam spinnen und Tipps und Anregungen austauschen.
Bitte ein eigenes Spinnrad mitbringen. Rohwolle kann in der Spinnstube erworben, aber auch mitgebracht werden. Anmeldung bei Frau Felix, 85570 Ottenhofen (Tel. 08121 / 5844)
Unkostenbeitrag: € 3,50 pro Termin.

8469
Sa, 29.09.12 14.00-17.00 Uhr
Sa, 27.10.12 14.00-17.00 Uhr
Sa, 24.11.12 14.00-17.00 Uhr
Sa, 15.12.12 14.00-17.00 Uhr
Sa, 12.01.13 14.00-17.00 Uhr
Ottenhofen, Ellen Felix

Um Kopf und Kragen - Mut zum selbst gefilzten Hut

Etwas weiche farbige Filzwolle, eine gute Idee und schon entsteht unter Ihren Händen Ihr eigenes Filzmodell: Hut oder Mütze für graue, nasse und kalte Jahreszeit, dazu passend eventuell Stulpen, Schal oder Kragen.
Auch Stirnbänder sind eine modische, wärmende und gut tragbare Ergänzung zu Ihrer Herbst- und Winterkleidung. Ein wenig Erfahrung im Nassfilzen sollten Sie haben.
Bitte mitbringen:
Mehrere alte Frotteehandtücher, Strandmatte oder Gummimatte (Autozubehör) oder Luftpolsterfolie, Isomatte (zum Verarbeiten), Plastiktischdecke, Fliegengitter oder Gardinenrest (Tüll), Schere, Nähzeug, kleiner Eimer, Wäschesprenger. Spezielle Filzwolle ist über die Kursleiterin erhältlich (ca. € 5 - 15,00).

8470 Sa, 19.01.13
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Bitte Brotzeit mitbringen! Keine Mittagspause.
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmer.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

Origami - Familienworkshop: Weihnachtsgeschenke und Dekoration

Gemeinsames vorweihnachtliches Falten für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren. Aus einem einfachen Blatt Papier lassen sich auch mit kleinen Händen kunstvoll plastische Formen falten. Wir gestalten Christbaumschmuck, Sterne, fantasievolle Winterdekoration und vieles mehr. Die Gebühr ist für ein Kind und einen Erwachsenen, aber bitte alle Namen angeben.
Die Materialkosten betragen zwischen € 5,00 und 10,00 pro Person und sind im Kurs zu entrichten.

8503 So, 02.12.12
10.00-13.00 Uhr € 20,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Eva Uhrmann

Weihnachtsengel und Elfen aus Zauberwolle

Für Erwachsene
Zauberwolle ist hochwertige, mit Pflanzenfarben gefärbte Schafwolle und eignet sich hervorragend für die Herstellung von leichten, luftigen Wesen. Wir gestalten ohne zu filzen elegante oder auch farbenfrohe, fröhliche Engel, Feen und Elfen (Größe ca. 12-18 cm). Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die fertigen Engel sind originelle Geschenke, Glücksbringer und eine schöne Weihnachtsdekoration.
Bitte mitbringen: Schere und Kleber. Materialkosten von € 5,00 sind im Kurs zu entrichten.

8504 So, 02.12.12
14.00-17.00 Uhr € 14,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Eva Uhrmann

Papier schöpfen für Kinder

Wollt Ihr wissen, wie Papier gemacht wird? Wollt Ihr das auch selber ausprobieren? Es ist einfach zu erlernen und bietet eine Vielfalt von interessanten Möglichkeiten! Wir schöpfen verschiedenfarbige Papiere, außerdem könnt Ihr Blätter oder Blüten und farbige Formen in das selbstgeschöpfte Papier einarbeiten. Daraus lassen sich z.B. hochwertige Grußkarten machen (Geburtstage, usw.)
Bitte mitbringen: Malkittel/Schürze (altes, großes Hemd), Schere. Zusätzlich, wer mag: verschiedenfarbige Papierschnipsel, getrocknete Blätter, gepresste Blüten, o.ä., Nudelholz
Materialgeld: 5,00 € pro Person (für Cellulose etc.) ist in der Kursgebühr enthalten.

8506 So, 25.11.12
14.00-16.15 Uhr € 14,00
Max. 10 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Didi Richter

**Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de**

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 19:56 Seite 116

Schmuckpapiere - selbst geschöpft

Papier wird in unserer Gesellschaft im Überfluss beschrieben, bedruckt und dann weggeschmissen.
Möchten Sie nachempfinden, wie aufwendig die Papierherstellung mit der Hand war? Sich auf die Spur begeben, den wahren Wert von Papier herausfinden? In Anlehnung an die alten Methoden wollen wir in diesem Kurs verschiedene Sorten Papier selber schöpfen und es unter Zugabe von Gräsern, Kräutern, Federn, getrockneten Blättern, Farben etc. kreativ gestalten. Die Papiermalerei und das Eingießverfahren werden erprobt, sowie die Papierprägung. Die geschöpften Blätter können nach dem Trocknen zum Schreiben oder als Grußkarten oder Wandschmuck verwendet werden.
Materialgeld: 5,00 € pro Person (für Cellulose etc.) ist in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Nudelholz, Zeitungspapier und Plastiktüte für den Transport des noch nassen Papiers; zusätzlich wer mag: gepresste Blüten oder Blätter, Federn, bunte Papierschnipsel usw.

8507 So, 25.11.12
10.00-13.00 Uhr € 19,00
Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Didi Richter

Puppen und Marionetten

Für Kinder ab 5 Jahren und im Grundschulalter
Egal, ob du eine neue Puppe oder eine einfache Marionette herstellen möchtest, in diesem Kurs kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen. Wir verwenden viele Materialien aus der Natur, aber auch Stoffe und mehr. Auch Zubehör oder eine kleine Puppenstube könntest du dir basteln.
Da die Kursdauer 3 Stunden beträgt, werden wir auf jeden Fall eine Pause machen, also bringt bitte eine Brotzeit und etwas zu trinken mit.
Materialgeld € 4,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8520 Sa, 06.10.12
9.30-12.30 Uhr € 17,00
Max. 8 Kinder
Vaterstetten, KreativWerkstatt Einfallsreich, Parsdorfer Weg 7, Bettina Vogel

Spielst du mit? - Spielewerkstatt

Für Kinder ab 5 Jahren und im Grundschulalter-
Wir basteln und entwickeln eigene Spiele oder malen bekannte Spiele wie Memory, Puzzle oder ‘’Mensch Ärgere Dich Nicht” nach unseren eigenen Vorstellungen und stellen Spielfiguren aus Ton her. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.
Da die Kursdauer 3 Stunden beträgt, werden wir auf jeden Fall eine Pause machen, also bringt bitte eine Brotzeit und etwas zu trinken mit.
Materialgeld € 4,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8521 Sa, 17.11.12
9.30-12.30 Uhr € 17,00
Max. 8 Kinder
Vaterstetten, KreativWerkstatt Einfallsreich, Parsdorfer Weg 7, Bettina Vogel

Kleine Faschingsbastelei

Für Kinder ab 5 Jahren und im Grundschulalter-
Wolltest Du immer schon einmal eine Maske basteln, mit der Dich niemand erkennt oder mit der Du Dich in Dein Lieblingstier verwandeln kannst? Oder vielleicht einen riesigen Hut mit dem Du bestimmt bei jeder Faschingsparty auffällst? Dann komm zur Maskenwerkstatt.
Materialgeld € 4,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8522 Sa, 02.02.13
9.30-12.30 Uhr € 17,00
Max. 8 Kinder
Vaterstetten, KreativWerkstatt Einfallsreich, Parsdorfer Weg 7, Bettina Vogel

Wieder im Programm: Mosaikkunst

Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Viele kleine Teile werden ein Ganzes!
Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit mit Spaß und unter fachlicher Anleitung Ihre Mosaikidee zu verwirklichen oder einfach nur die Mosaik-Techniken zu erlernen.
Bitte mitbringen: Ihr Objekt (z.B. ein Tischchen, Rahmen oder Töpfe sowie Fliesen, Muscheln, Keramikscherben u.ä.) und eine Mosaikzange, falls vorhanden.
Das sonstige Grundwerkzeug (ohne Zange) wird zur Verfügung gestellt. Bitte rufen Sie mich spätestens drei Wochen vor Kursbeginn an (Tel. 08106/ 1298), wenn ich Ihnen eine Zange bestellen soll. Sie kostet ca. € 20,00.
Weitere Materialkosten betragen € 15,00. Die Kosten werden im Kurs abgerechnet.

8530 ab Di, 09.10.12
5 x 18.30-21.30 Uhr € 70,00
Kleinkurs. Maximal 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Karin Gerwien

Isarsteine vergolden

Individuelle Gestaltung mit 24 Karat Blattgold, damit wird jeder Stein zu einem kleinen Kunstwerk.
Kosmogramme, Sternzeichen, Muster, Buchstaben oder Zahlen sehen auf den verschiedenen Steinen wunderschön aus. Eine Verewigung zur Erinnerung oder als persönliches Geschenk.
Sie entwerfen Ihr eigenes Muster oder lassen sich von Modellen inspirieren. Dann bekommen Sie die Anleitung zum Übertragen, zum Auftragen der Verbindungslösung und des Blattgoldes sowie der filigranen Nacharbeitung.
Materialkosten pro Stein € 15,00

8536 Di, 09.10.12
19.00-21.30 Uhr € 12,00
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5, Tina Seidenschwarz

Von der Weide zum Korb

Das Korbflechten - ein uraltes Handwerk - begleitet den Menschen, seit er sesshaft wurde. Noch immer werden Körbe von Hand geflochten, denn keine Maschine ist in der Lage, die verschiedenen Arbeitsschritte zu beherrschen und das Material zu einem harmonischen Korb zusammenzufügen. Flechtanfänger/innen stellen in diesem Kurs ein kleines Körbchen in “Schwingentechnik” her. Das macht mit dem Material und der Flechttechnik vertraut. Dann flechten Sie je nach Zeit einen großen “aufgestakten” Henkelkorb und erlernen speziellere Flechttechniken wie Fitzen, Kimmen, Zäunen, etc. Wer schon Flechterfahrung hat, kann Schwingen- oder Stakenkörbe nach eigenen Ideen oder Formvorstellungen herstellen. Bitte hierfür die Kursleiterin mindestens drei Tage vor Kursbeginn anrufen. Tel: 08106/31330. Wir verwenden vorwiegend ungeschälte Weidenruten in verschiedenen Farben und auch Binsen. Wer will, kann selbst geschnittene Ruten, z.B. von Hartriegel, mit einflechten.
Materialkosten in Höhe von ca. € 10,00 bis 20,00 werden im Kurs erhoben.
Bitte mitbringen: evtl. Schürze und Verpflegung, wir machen keine Pause.

8539 Sa, 26.01.13
9.00-18.00 Uhr € 42,00
Kleingruppenkurs, maximal 10 Teilnehmer
Kirchseeon, Volksschule Münchner Str. 19, Brigitte Obermeir

Kleine Antiquitäten selber restaurieren

Haben Sie auch noch ein Erbstück zu Hause, das dringend repariert und restauriert werden müsste? Die Kursleiterin (gelernte Schreinerin) zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Kleinmöbel (z.B. Stuhl, Nähtischchen, Bilderrahmen ohne Vergoldung etc.) wieder fachgerecht aufarbeiten können. Zuerst wird das Möbel gereinigt, lose und fehlende Teile (Furnier, Leisten, Verzierungen, z.B. Stuckornamente) werden befestigt und ergänzt. Danach werden die traditionellen Oberflächenmittel (Erdfarben, Schellack, Zellulosepolitur, Öl und Wachs) angewendet. Auch die Handpolitur mit Schellack wird geübt. Zum ersten Abend, der der Vorbesprechung dient, bitte das Möbelstück mitbringen..
Ansonsten bitte mitbringen: Gummihandschuhe, Topfschwämme (´Glitzi¨) mit Kratzseite, Lumpen, leere Schraubgläser und das Kleinmöbel. Materialkosten nach Verbrauch. Weitere Informationen bei der Kursleiterin: Tel. 08106/32210 und unter www.holz-sinn.de.
Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer.

8542 € 94,00
Mo, 15.10.12 19.00-20.00 Uhr
Fr, 19.10.12 17.00-21.00 Uhr
Sa, 20.10.12 9.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Melanie Kirchlechner

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 19:56 Seite 117

Lustige Löffel schnitzen aus Holz

für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahren)

Schnitzen ist nicht schwer und macht Spaß! Aus schönem, einheimischen Holz (z.B. Kirschbaum) schnitzt ihr euren ganz persönlichen Löffel, mit dem ihr später richtig etwas auslöffeln könnt. Wer will, kann seinen eigenen Löffel entwerfen oder nach Vorlagen der Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) arbeiten. Sie erklärt auch genau, wie man richtig schnitzt und achtet auf die sichere Handhabung der Werkzeuge.

Materialkosten von € 5-10,00 werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte Brotzeit und Trinken mitbringen.

8544 Sa, 17.11.12
10.00-16.00 Uhr € 28,00
Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Baldham, Hauptschule Gluckstraße, Werkraum, Melanie Kirchlechner

Feine Sägearbeiten mit edlen Hölzern

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Für alle, die Spaß am Arbeiten mit schönem Holz und gutem Werkzeug haben! Mit Hilfe von diversen Sägen (Japan- Schweif- Dekupiersäge) , Hobeln, Schnitz- und Stemmeisen fertigen wir besonders feine Gebrauchsgegenstände aus einheimischen Holz. Die Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) bringt Vorlagen für elegante Tortenheber, feine Kämme und raffinierte Puzzles mit.

Eigene Ideen der Kursteilnehmer bitte vorher mit der Kursleiterin abstimmen. (Tel. 08106/ 32210) oder unter www.holz-sinn.de.

Materialkosten von € 5-10,00 werden im Kurs abgerechnet.

Bitte Brotzeit mitbringen.

8545 Sa, 19.01.13
10.00-16.00 Uhr € 34,00
Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Baldham, Hauptschule Gluckstraße, Werkraum, Melanie Kirchlechner

Schnitzen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In Holz zu schnitzen und zu gestalten hatte immer kreative, sinnliche und nützliche Aspekte von frühgeschichtlichen Werkzeugen bis zum modernen Design.

Das Angebot an Themen und Techniken reicht von der Kerbschnitzerei, wie man sie auf alten Truhen und Schränken bewundern kann, bis zur freien Gestaltung von Skulpturen nach eigener Idee. Einführung, Anleitung und Übungen führen den Anfänger schnell an sein Material und die bevorzugte Arbeitsweise heran.

In der Vorweihnachtszeit bietet es sich besonders an, kleine Geschenke wie Löffel, Schale, Namensschilder etc. zu schnitzen.

Sie bringen geeignetes Holz mit oder können es im Kurs erwerben (Kosten je nach Art und Größe). Zur Material- und Themenwahl wenden Sie sich bitte vor dem Kurs an den Kursleiter, Telefon: 08093/1484. Werkzeug wird bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Bleistift, Zirkel und Lineal.

8546 € 56,00
Fr, 16.11.12 18.00-21.00 Uhr
Sa, 17.11.12 10.00-17.00 Uhr
Kleingruppenkurs, maximal 8 Teilnehmer
Ebersberg, Hauptschule Baldestr. 20, Johannes Gottwald

Schicke Täschchen - ausgehfein

Für Mädchen von 7-10 Jahren

Eine selbst gestaltete Handtasche kann doch jedes Mädchen brauchen. Aber wie macht man denn so etwas? Muss man da nähen oder sticken, kleben oder schneiden? Ich zeige Euch, wie man mit einfachen Handgriffen eine schicke Ausgehtasche entwirft und gestaltet. Materialkosten (€ 6,00) sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung oder Malerkittel.

8570 Sa, 20.10.12
10.00-12.15 Uhr € 15,75
Max. 10 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Stefanie Megele

Kreatives aus Gips

Für Kinder von 7-10 Jahren

Aus Gips kann man so einiges herstellen. Es ist ein recht einfaches Material und man kann es doch sehr gut bearbeiten. Wir werden etwas Lustiges daraus formen, etwas Praktisches und ein Andenken!

Na, neugierig geworden? Dann kommt doch vorbei und macht mit! Materialkosten (€ 5,00) sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung oder Malerkittel.

8571 Sa, 10.11.12
10.00-12.15 Uhr € 14,75
Max. 10 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Stefanie Megele

Lichterwürfel

Für Kinder von 7-10 Jahren

Selbst gemachte Weihnachtsgeschenke sollten ja hübsch und originell sein! Da habe ich genau das Richtige für Euch! Ein Lichterwürfel besteht aus speziellem, schwer entflammbarem Papier. Er wird mit einer bestimmten Falttechnik in verschiedenen Größen hergestellt. Wenn uns noch Zeit bleibt, habe ich noch einige andere gute Ideen zum Basteln für Euch! Materialkosten (€ 7,00) sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung oder Malerkittel.

8572 Sa, 01.12.12
10.00-13.00 Uhr € 20,00
Max. 10 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Stefanie Megele

Kerzen gießen und basteln

Für Kinder von 7-10 Jahren

Kerzen selber gießen, das ist gar nicht so schwer. Die Farben der Kerzen könnt Ihr Euch selber aussuchen. Formen gibt es verschiedene, und es dauert, bis die Kerzen getrocknet sind. In der Zeit gestalten wir eine fertige Kerze mit Wachsplatten und extra Kerzenstiften. Das macht viel Spaß, und wir packen gleich noch unsere Kerzen als Geschenk ein. Materialkosten (€ 9,00) sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung oder Malerkittel.

8573 Sa, 08.12.12
10.00-13.00 Uhr € 22,00
Max. 10 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Stefanie Megele

Ein kunterbunter Weihnachtsbaum aus Holz

Für Kinder von 6-11 Jahren

Engel, Sterne, Weihnachtsbäume oder auch der Nikolaus - der Duft von Weihnachten liegt in der Luft und der Geruch von frisch gesägtem Holz und von Farbe. Es wird gesägt, geschnitten, geklebt und gemalt. Wir verarbeiten dabei alles, was uns zwischen die Finger kommt: Holz, Stoff, Wolle, Draht, ... und am Schluss binden wir noch eine Schnur daran und hängen es vor das Fenster, an den Weihnachtsbaum oder stecken die Dekoration an einem Stab befestigt in einen Blumentopf.

Bitte bringt unbedingt Arbeitskleidung mit! Und - falls vorhanden - Eure eigene Laubsäge.

Vergesst auch nicht, euch etwas zum Essen und Trinken mitzunehmen!

Materialkosten in Höhe von € 3,00 pro Kind sind in der Kursgebühr enthalten.

8575 Sa, 08.12.12
13.30-18.00 Uhr € 21,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Martin Schmidbauer

8576 Sa, 15.12.12
13.30-18.00 Uhr € 21,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Martin Schmidbauer

Traditioneller Christbaumschmuck

Das 19. Jahrhundert behielt für Weihnachtsschmuck neben Kugeln und Engelshaar auch noch die Kunst der traditionellen Bouillonarbeiten bei, die aus den Klosterarbeiten übernommen worden sind. Mit Golddraht, der auch Eingang in die Herstellung von Haar- und Halsschmuck zu Dirndl und Tracht gefunden hat, werden Ornamente und Figuren gelegt, die, ggf. mit Glasperlen und Glasstäbchen verziert, dem Weihnachtsbaum einen zauberhaften Glanz verleihen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schreibzeug, kleine Schere, kleine Zange, Maßband, Nähzeug.

Anfallende Materialkosten, je nach "Produktionsmenge" etwa 10,00 bis 12,00 Euro, werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

8590 Sa, 24.11.12
10.00-17.00 Uhr € 28,00
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 1, Ute Penzkofer

Haben Sie Fragen zu einem unserer Angebote?
Rufen Sie uns an: 08106-359035

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 19:56 Seite 118

Malen, Zeichnen, Werken
Kunsthandwerk, Ikebana

"Kunst & Kulinarisches"

Gestalterische und kulinarische Kunstwerke aus dem Repertoire unserer Kursleiter.

Die hohe Schule des Kochens und herausragende Beispiele bildender Kunst in einem Buch.

Ab sofort erhältlich in der Geschäftsstelle der vhs und im "Buchladen" Vaterstetten.

96 Seiten / EUR 12.00

Zum Wachsgießen und Modellieren in die Wachswerkstätte

Die Wachswerkstätte Sammer arbeitet seit über 25 Jahren nach traditionellen Vorbildern. Zum Teil werden sehr alte Motive benutzt, viele Wachsmodeln stammen aus Museen.
In der gemütlichen Werkstätte werden Ihnen über 500 verschiedene Modell-Figuren und Reliefs zur Verfügung gestellt, die Sie gießen, patinieren oder bemalen können. Die Modeln stammen aus allen Lebensbereichen. Sie können natürlich auch nur Weihnachtsschmuck anfertigen.
Materialkosten werden im Kurs bezahlt.
Bitte mitbringen: kleines Küchenmesser.

8591 ab Mi, 28.11.12
2 x 15.00-17.15 Uhr € 15,00
Vordereggelburg, Wachswerkstatt, Christa Sammer

Altes Brauchtum zu Lichtmess

Früher verschenkte man am Tag der Kerzenweihe (2. Februar) an Freunde und Verwandte kleine Wachsstöcke. Sie drückten Dank aus, waren aber auch ein Zeichen der Liebe, Erinnerung und Verehrung.
Diese Tradition, die vereinzelt noch besteht, wollen wir fortsetzen. Dazu werden wir christliche Ornamente und Heiligenfiguren selbst gießen, bemalen und mit Perlen, Steinchen und weiteren Materialien verzieren. Ebenfalls fertigen wir einen Altarstock zum Öffnen und eine Wachsschatulle für Schmuck oder einen Rosenkranz.
Bitte mitbringen: Schneidbrettchen, kleines Küchenmesser, Schere.

8592 ab Mi, 23.01.13
2 x 15.00-17.15 Uhr € 15,00
Vordereggelburg, Wachswerkstatt, Christa Sammer

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

Seit vielen Jahrhunderten begegnen wir in Japan dieser einzigartigen Kunst des Blumenstellens, die zutiefst mit allen Aspekten des Lebens verwurzelt ist.
Der Blumenweg - KADO - lehrt uns nicht nur die Technik des Blumenstellens zu meistern, sondern erfordert von uns eine innere Bereitschaft, sich ganz auf das Wesen der Pflanzen einzustellen, und so durch diese Konzentration Ruhe und Entspannung zu erfahren.

Ikebana für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ikebana reflektiert das Leben und Denken der Menschen der jeweiligen Entstehungs-Epoche. Anfänger gehen die ersten Schritte auf dem KADO, dem Blumenweg. Sie werden Ruhe und Entspannung erfahren durch den schöpferischen Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wiedereinsteiger gehen der Frage nach: was hat sich verändert im Ikenobo Ikebana? Mit neuen Gedanken, die tief verwurzelt sind in alter Tradition wollen wir den Bogen spannen bis hin zu den kreativen Formen der heutigen Zeit. Der Unterricht enthält neben der eigenen Arbeit am Ikebana Theorieelemente, eine kurze Einführung in die Geschichte und eine Vorführung.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial; falls vorhanden: 1 Schale ca. 25 cm Durchmesser, 1 japanischer Blumenigel (möglichst groß), 1 Ikebanaschere. Im Kurs steht eine Auswahl an Schalen, Igeln und Scheren zum Kauf zur Verfügung. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und sind im Kurs zu bezahlen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Dozentin, Tel.: 08106/351320.
Im Internet zu finden unter: www.ikebanaschule.de (Der Eingang zum Studio befindet sich an der Ecke Johann-Strauß-Straße). Keine Ermäßigung.
Max. 10 Teilnehmer.

8609 € 36,00
Fr, 21.09.12 19.30-22.00 Uhr
Fr, 05.10.12 19.30-22.00 Uhr
Fr, 12.10.12 19.30-22.00 Uhr
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

Ikebana für Anfänger und Fortgeschrittene I

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer des Anfängerkurses sowie an solche Teilnehmer, die schon einmal einen Anfängerkurs belegt hatten.
Wir schreiten weiter auf dem Blumenweg und wissen um die Harmonie zwischen künstlerischem Gestalten und Natur. Wir wollen Freude und Ruhe schöpfen aus dem Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wir lernen weitere Arrangierformen und vertiefen unsere Kenntnisse in dieser Kunst.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen. (Tel.: 08106/351320).
Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung.
Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de

8611 ab Di, 18.09.12
10 x 19.30-22.00 Uhr € 120,00
Der 6. Kursabend findet am Montag, 22.10. statt
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

Ikebana für Fortgeschrittene II und leicht fortgeschrittene Wiedereinsteiger

Ein Seminar für Teilnehmer der vorangegangenen Kurse oder für solche mit entsprechenden Vorkenntnissen im Ikenobo-Ikebana. Die Beschäftigung mit dieser fernöstlichen Kunst ist geistiger Austausch zwischen Mensch und Pflanze. Ikebana schenkt uns das Erlebnis, in der Schönheit der Natur Freude zu empfinden. Es ist eine ausgezeichnete Übung der Kreativität und weckt die schöpferischen Kräfte in uns.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen. (Tel. 08106/351320).
Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de.
Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung.

8615 ab Do, 13.09.12
10 x 19.30-22.00 Uhr € 120,00
Am 25.10. entfällt der Unterricht
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

Ikebana für Kinder zu Advent und Weihnachten

Takenoko Kai (Bambussprossentreff)
Durch Ikebana entwickeln Kinder auf spielerische Weise einen Blick für die Natur. Im Kind werden Sensibilität, Kreativität und schöpferische Kräfte geweckt. Dieses Mal gestalten wir ein Ikebana zur Weihnachtszeit. Wir lernen, wie man fernöstliche Tradition mit deutscher Tradition im Ikebana vereinen kann.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial. Pflanzenmaterial wird von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäß- und Zubehörabsprache bitte vor Kursbeginn die Kursleiterin anrufen. (Tel. 08106/351320).
Max. 10 Teilnehmer.

8620 Sa, 24.11.12
10.00-12.15 Uhr € 13,00
Der Eingang zum Studio befindet sich an der Ecke Johann-Strauss-Straße
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 19:56 Seite 119

Wir warten auf das Chistkind!

Weihnachts-Schnupper-Zauber-Spiele für Kinder ab 5 Jahren

Bald ist Weihnachten und wir warten auf das Christkind! Heute Nachmittag zaubern wir einen Schoko-Nikolaus, hören schöne Zaubergeschichten und probieren viele lustige kleine Zaubereien. Es gibt magische Knoten, wir verzaubern bunte Tücher, und wir basteln eine magische Zauber-Wunsch-Liste. Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zauberexperimente für Anfänger und Fortgeschrittene. Natürlich gibt´s alle Tricks und den Nikolaus zum Mitnehmen! (Materialkosten € 8,50 werden im Kurs abgerechnet).

8710 Mo, 10.12.12
15.00-17.15 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Petra Rhinow

Abrakadabra -Schnupper-Zaubern

Für Kinder von 7 - 10 Jahren

Willst Du´mal sehen, ob Du zaubern kannst? Hast Du Lust, Zaubersachen zu untersuchen und auszuprobieren? Willst Du magische Knoten lernen und mit Tüchern Seile durchdringen? Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zauberexperimente für Anfänger. Natürlich gibt´s alle Tricks auch zum Mitnehmen (Materialkosten € 8,00 werden im Kurs abgerechnet).

8712 Di, 20.11.12
15.00-17.15 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Petra Rhinow

Bridge für Anfänger

Das Bridgespiel wird auch in Deutschland immer beliebter - es ist das einzige Kartenspiel, das man weltweit nach identischen Regeln spielt und bei dem nicht das Kartenglück den Ausschlag gibt, sondern die besseren Fertigkeiten und die Logik.
Sie werden das sogenannte ''Minibridge" erlernen, das Bieten, das Reizen und einfache Spieltechniken. Die Dozentin ist eine versierte Turnierspielerin. Lehrmaterial kann im Kurs für ca. € 12,00 erworben werden.

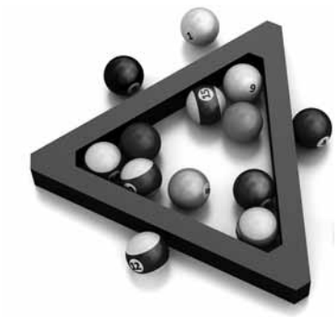
8720 ab Mi, 10.10.12
8 x 16.30-18.45 Uhr € 72,00
nicht an Buß- und Bettag
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8
Haupteingang links, Lidia Pigarelli

Billard für Anfänger

Poolbillard - Sport für jedes Alter! In diesem Kurs erlernen Sie die Grundregeln in Theorie und Praxis, um professionell Poolbillard spielen zu können. Kursinhalte werden neben theoretischen Inhalten sein: Verschiedene Spiele wie 8-Ball, 9-Ball, 14-1 / Grundsätzliche Haltung und Stellung am Tisch / Queueführung / Führungshand / Stoßablauf / Zielen / Gerader Stoß / Einlochen.
In der Kursgebühr ist die Tischmiete enthalten.

8730 ab Mi, 03.10.12
8 x 19.00-20.30 Uhr € 79,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College,
Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

8731 ab So, 07.10.12
8 x 17.00-18.30 Uhr € 79,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College,
Erdinger Str. 37, Thomas Deuter



Billard für Fortgeschrittene

Aus dem Kursinhalt: Abgleich der Kenntnisse / Fehleranalyse / Korrektur / Aufbau und Erweiterung der Grundtechniken / Nachlauf / Rücklauf / Sicherheitsspiel / Spieltaktiken.
In der Kursgebühr ist die Tischmiete enthalten.

8732 ab Mi, 03.10.12
8 x 20.45-22.15 Uhr € 79,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College,
Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

8733 ab So, 07.10.12
8 x 19.00-20.30 Uhr € 79,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College,
Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Schafkopfen für Anfänger

Auch Frauen sind bei diesem typischen bayerischen Kartenspiel willkommen!
In diesem Kurs erhalten Sie Spielpraxis unter professioneller Anleitung. Am ersten Abend findet eine theoretische Einführung statt, es werden die Grundregeln erklärt wie das Rufspiel, Solo oder Wenz.

8736 ab Fr, 05.10.12
5 x 19.00-20.30 Uhr € 32,50
Markt Schwaben, Billard Cafe College,
Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Schafkopfen für Fortgeschrittene

Der Kurs ist geeignet für Spieler, die bereits Grundkenntnisse haben, denen die Grundregeln bekannt sind und die vielleicht auf der Suche nach einem Spielpartner sind.
Kursinhalt: Weitere Spieltaktiken / Punkte mitzählen / Sonderspiele wie Geier oder Schieber / Ergänzungen und Sonderrunden.
Unter professioneller Anleitung können Sie Ihre Spielpraxis verbessern.

8737 ab Fr, 05.10.12
5 x 20.45-22.15 Uhr € 32,50
Markt Schwaben, Billard Cafe College,
Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Schafkopfen für Wiedereinsteiger

In diesem Kurs erhalten Anfänger mit Vorkenntnissen bzw. Wiedereinsteiger Spielpraxis unter professioneller Anleitung und die Möglichkeit, neue Spielpartner zu finden.
Es werden speziellere Regeln erklärt, z.B. "Davonlaufen" oder Merksätze wie "langer Weg und kurzer Weg". Anwendung und Erklärung in Theorie und Praxis.

8738 ab Fr, 09.11.12
5 x 19.00-20.30 Uhr € 32,50
Markt Schwaben, Billard Cafe College,
Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Ein Kurs nur für mich und meine Freunde?

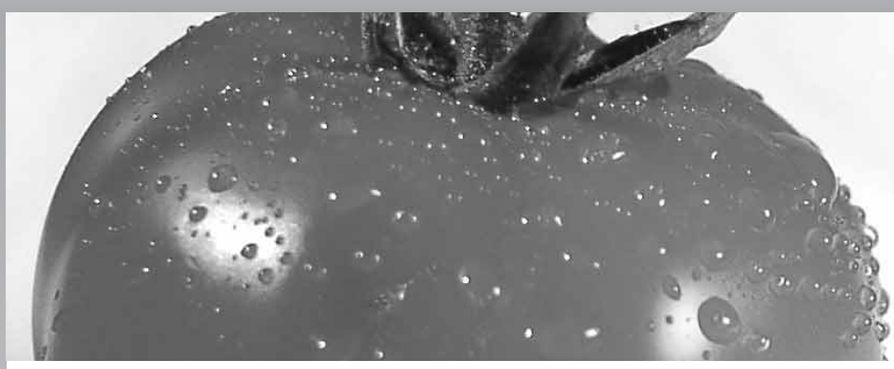
**Eine exklusive Stadtführung für Ihren Verein?
Ein Seminar, nur für Ihre Abteilung?
Oder ein Kochkurs für die Clique?**

**Kein Problem
- wo immer es uns möglich ist, organisieren wir auch Angebote für einen geschlossenen Personenkreis.**

Wir freuen uns auf Ihren Anruf...0 81 06 - 35 90 35

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:31 Seite 120

Ernährung und Mode



Qualifikationslehrgang 'Staatlich anerkannte/r Hauswirtschafter/in' - Vorankündigung

Diese Ausbildung bietet die Möglichkeit, sich die Tätigkeit als Hausfrau/mann staatlich anerkennen zu lassen und den Berufsabschluss zum/r Hauswirtschafter/Hauswirtschafterin - Schwerpunkt städtische Hauswirtschaft zu erlangen. Der Abschluss entspricht einem Gesellenbrief.

Spätere Tätigkeiten sind in Privat- oder Großhaushalten, z.B. Kinder- und Jugendheimen, Tagesstätten, Krankenhäuser und Altenheimen, möglich. Darüber hinaus bildet diese Qualifikation eine Grundlage für die Weiterbildung zur Hauswirtschaftsmeisterin, dem Besuch der Fachakademie für Hauswirtschaft, sowie zur Fachlehrerin.

Der einjährige Lehrgang umfasst ca. 250 Unterrichtsstunden und findet jeweils donnerstags von 19.00 bis 21.45 Uhr sowie samstags von 8.00 bis 16.30 Uhr statt (außer in den Schulferien). Die staatlich anerkannte Abschlussprüfung wird im Februar 2014 in Ebersberg abgelegt. Für die Zulassung zur Prüfung benötigen Sie einen Nachweis von mindestens viereinhalb Jahren hauswirtschaftlicher Praxis und die regelmäßige Teilnahme an dem Lehrgang.

Alle DozentenInnen sind in ihrem Unterrichtsbereich qualifiziert und sehr erfahren.

Bei Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl von 12 wird der Lehrgang aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert, die Kursgebühr beträgt dann € 650,00. Bei weniger Teilnehmern beträgt die Kursgebühr € 1300,00. Hier ist evtl. eine Förderung durch die Bildungsprämie (www.bildungspraemie.info) möglich.

Die Materialkosten belaufen sich auf € 250,00.

Bei Kursanmeldung ist eine Anzahlung von € 100,00 erforderlich, die mit der Kursgebühr verrechnet wird.

Kursbeginn ist Donnerstag, 28.Februar 2013.

Unverbindliche Infoabende:
Montag, 3.12.12 und Freitag, 18.1.13, jeweils ab 19 Uhr in der Grundschule Wendelsteinstraße 8 in Vaterstetten.

Bitte fordern Sie unser Informationsmaterial an unter der Telefonnummer 08106-359035.

9370 Do, 28.02.13

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Gastro-Service-Schulung

Lernen Sie das Bedienen von einem Profi!

Viele Gastronomen und Veranstalter wünschen sich fachlich geschultes Personal. Machen Sie sich deshalb fit für Ihren (zukünftigen) Job und werden Sie dadurch sicherer! Diese Schulung ist ein abwechslungsreiches Praxisseminar für alle, die in der Gastronomie arbeiten möchten. Der Tages-Kurs ist nicht nur für Anfänger konzipiert, sondern auch für Servicekräfte, die bereits im Service tätig sind und ihre Kenntnisse auffrischen oder Praxisdetails üben wollen.

Trainiert werden wichtige Grundlagen: Teller und Tabletts tragen, fachlich richtiges Servieren und Abräumen, Eindecken von Tischen, korrektes Verhalten bei Reklamationen und Weinservice. Im Seminar werden Sie für typische Bedürfnisse des Gastes sensibilisiert, um diesen besser zufriedenstellen zu können. Dies führt zu mehr Souveränität im Umgang mit Gästen, wovon sowohl die Gäste als auch Sie als Servicekraft profitieren.

Zudem stellt der Dozent Checklisten zur Verfügung, die Ihnen für Ihre Stelle nützlich sein werden. Der Leiter ist gelernter Koch, Betriebswirt, arbeitet seit 1991 in verschiedensten Servicebereichen der gehobenen Gastronomie und war insgesamt 14 Jahre Inhaber zweier Bar-Restaurants. Am Ende gibt es ein Teilnahme-Zertifikat über die vermittelten Inhalte.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk
Für den Kurs gibt es keine Ermäßigung!

9202 Sa, 23.02.13
10.00-17.00 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Robert Plucinsky

Slow Food - eine weltweite Bewegung

Slow Food ist eine weltweite Gemeinschaft derer, denen die Vielfalt der lokalen Agrar- und Esskulturen besonders am Herzen liegt. Einer Esskultur, die sich gegen ein mehr an industrieller Massenware und den globalisierten Geschmack richtet und die nicht "überflüssiger Luxus" ist, sondern gelebte Alltagskultur - mit nachhaltigen Auswirkungen auf Kultur, Umwelt und Gesellschaft. Der Dozent ist stellvertretender Conviviums-Leiter in München und stellt Geschichte, Arbeit und Zukunft der Slow Food-Bewegung vor.

Im Anschluss an den Vortrag bekommen Sie ein Slow Food typisches "Geschmackserlebnis" am Beispiel von Käse. Der Dozent ist stellvertretender Conviviums-Leiter in München.

Materialgeld von € 5,00 sind inklusive.
Anmeldung erforderlich.

2070 Do, 08.11.12
19.30-21.00 Uhr € 13,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Rudolf Böhler

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:31 Seite 121

Internationale Küche

Italiens Küche ist vor allem eine regionale Küche, die dem Feinschmecker von bodenständig bis zu höchsten Gaumenfreuden alles bietet. In dieser kleinen Serie an VHS-Kochkursen lernen wir die regionale Küche Norditaliens kennen und werden an jedem Abend zusammen ein komplettes 3-4 Gänge Menü mit kalten und warmen Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts zaubern und danach natürlich verköstigen. Dazu werden wir auch die passenden Weine aus der jeweiligen Region genießen und noch weitere, typische Köstlichkeiten probieren.
Buon appetito!
Der Kurs wendet sich an all diejenigen, die bereits Grundkenntnisse im Kochen haben, wobei auch Anfänger herzlich willkommen sind. Der Kursleiter Jochen Ebenhoch und seine Frau Gulaim haben alle kulinarischen Regionen, die hier vorgestellt werden, vor kurzer Zeit zu Fuß durchwandert und dabei viele lokal-kulinarische Erfahrungen gesammelt, die sie in diesem Kochkurs vorstellen wollen.

Italienische Pasta - selbstgemacht

Tagliatelle, Casoncelli, Rigatoni & Co. Geschmacklich so raffiniert - optisch eine Augenweide - und von der Zubereitung fast kinderleicht und doch so vielseitig! Das sind die allseits bekannten, italienischen Nudelgerichte, kurz Pasta. Die gibt es gefüllt mit den tollsten Zutaten, sowie ohne Füllung in den außergewöhnlichsten Formen, die selbst die Italiener nicht alle kennen und benennen könnten. Dazu die passende Soße, immer abgestimmt mit den Teigzutaten und natürlich der Nudelform.
Wir bereiten gemeinsam eine Auswahl an verschiedenen gefüllten und ungefüllten Pasta aus verschiedenen Nudelteigen, variieren die Formen passend zur Sugo und erarbeiten uns sozusagen die Pasta-Klaviatur für eigene, neue Kreationen zuhause. Dabei werden wir die Nudeln sowohl im Umgang mit der Nudelmaschine herstellen, als auch von Hand formen. Buon appetito!
Bitte mitbringen: Schürze, ein Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgeld von € 12,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9210 Fr, 23.11.12
18.00-22.00 Uhr € 31,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch

Spezialitäten vom Stiefelabsatz - le cucine pugliese e lucanese

Ganz im Süden, in den fruchtbaren Ebenen Apuliens und der Basilikata, befindet sich nicht nur die eigentliche Kornkammer Italiens, sondern auch der Ursprung des berühmten Mozzarella-Käses. Dort vermischt sich der Duft der Erde mit dem Aroma des Meeres zu einer traditionsreichen Küche mit griechischen und arabischen Einflüssen, die wir an diesem Abend kennenlernen möchten.
Wir kochen zusammen wieder ein komplettes Menü und probieren, was es noch an Schmankerl in dieser wunderbaren Region gibt. Hier dürfen Spezialitäten, wie Orecchiette con cima di rape (Öhrchennudeln aus Hartweizengrieß mit Rapssprossen) und Arista di maiale (Schweinekoteletts mit frittierten Orangenschalen) natürlich nicht fehlen. Haben Sie Appetit bekommen?
Bitte mitbringen: Schürze, ein Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgeld von € 18,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9211 Sa, 23.02.13
16.00-21.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch

Mit dezenter Schärfe - Höhepunkte der kalabrischen Landküche

Es war schon immer so in Kalabrien: nur mit viel Geduld und Respekt vor der Natur konnte man der kargen, rauhen Landschaft an der Stiefelspitze Italiens landwirtschaftliche Erzeuge abgewinnen, die den besonderen Geschmack der bodenständigen Cucina Calabrese ausmachen.
Wir werden zusammen wieder ein typisches Menü auf hohem Niveau zaubern - mit Antipasti, selbstgemachten Maccheroni alla calabrese, Schwertfisch-Rouladen und der berühmten Fleischpastete "Morseddu". Daneben probieren wir weitere lokale Spezialitäten und Sie lernen viel über Land und Leute. Wenn Sie sich von dieser mediterranen Küche inspirieren lassen wollen - kochen Sie doch mit uns!
Bitte mitbringen: Schürze, ein Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgeld von € 18,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9212 Sa, 17.11.12
16.00-21.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch

Sizilianische Dolci - Raffinesse und Genuss pur

Wer an Sizilien und Süßigkeiten denkt, dem fällt wohl leckeres, selbstgemachtes Eis ein. Aber es gibt auf dieser südlichsten der großen Mittelmeerinseln noch viel mehr! Phantasievoll und farbenfroh sind die sizilianischen Süßigkeiten, die sog. Dolci, u.a., bunt verzierte und himmlisch schmeckende Cassata-Törtchen, knusprige Cannoli mit Ricottacreme, Zuppa Inglese mit dem berühmten Zitronenlikör Limoncello und zauberleichte Zabaione-Creme.
Versuchen Sie doch einmal, mit uns diese köstlichen Leckereien selber zuzubereiten. Sie werden sich wundern, wie leicht das geht und wie herrlich das schmeckt!
Bitte mitbringen: Schürze, ein Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgeld von € 20,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9213 Sa, 20.10.12
16.00-21.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch

Norditalienische Küche: Lombardei und die oberitalienischen Seen

Auf unserem Menüplan stehen herzhafte Pasta-, Risotto- und Fleischgerichte aus der nördlichsten Region Italiens. Wir streifen dabei sowohl die Alpengebiete, das Valtellino und den Comer See, bevor wir uns kulinarisch in die Po-Ebene weiterbewegen. Wir werden u.a. ein saftiges Ossobucco mit einem Safran-Risotto zubereiten, das aus der Mailänder Küche nicht mehr wegzudenken ist. Als kulinarischen Vertreter der Cucina valtellinese wagen wir uns an eine Polenta taragna. Und schließlich weiter südlich schauen wir in die Töpfe der Lombarden in Bergamo und werden als Pastagericht die berühmten Casoncelli alla bergamasca von der Pike auf zubereiten. Ein typisches Dessert aus der Region wird natürlich nicht fehlen. Dazu probieren wir weitere Spezialitäten aus dieser in kulinarischer Hinsicht sehr aufregenden Region und erfahren eine Menge weiterer Hintergrundinformationen, um die lombardischen Traditionen in der Küche zu verstehen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 18,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.
Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

9214 Sa, 06.10.12
16.00-21.00 Uhr € 42,00
Ebersberg, Grundschule Floßmannstr., Schulküche, Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch

Provencalische Küche

Ich möchte Sie auf eine kulinarische Reise in die Provence entführen, welche vom Duft nach frischen Kräutern, Knoblauch und Olivenöl bestimmt ist. Wir bereiten die Klassiker wie Bouillabaisse, Ratatouille oder Daube Provencal nach Originalrezepten, aber auch nicht so bekannte Gerichte wie Legumes Farcis, Gefüllte Gemüse, zu.
Es werden soweit möglich nur Zutaten aus ökologischem Landbau verwendet. Rezepte und Tipps erhalten Sie als kleines Manuskript. - Wiederholungskurs!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, ein Messer und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 20,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9215 Do, 27.09.12
18.00-22.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Thomas Hohenschläger

Falafel, Falafel, Falafel

Falafel gehören zu den beliebtesten vegetarischen Gerichten im Orient. Gemeinsam werden wir in diesem Kurs mit exotischen Gewürzen Falafel zubereiten - und dies nach Originalrezept. Als Beilage werden wir frisches arabisches Brot backen und eine leckere Sesamsoße zaubern. Alles wird mit frischem Salat serviert. Und als krönenden Abschluss gibt es dann arabischen Kaffee mit Gewürzen oder Tee mit Nana und eine typische orientalische Nachspeise.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 14,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.
Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

9217 Sa, 20.10.12
11.00-15.00 Uhr € 33,00
Ebersberg, Grundschule Floßmannstraße, Schulküche, Essam Bolous

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:31 Seite 122

Internationale Küche

Ägyptische Küche: Speisen wie in 1001 Nacht

Möchten Sie in die ägyptische Küche hineinschnuppern? Sie lernen vegetarische Gerichte kennen sowie Original-Rezepte für Fisch und Fleisch (Tahmia, Kuschary, Samak, Fata, Kunafa). Das Ende der Reise durch die ägyptische Küche wird mit ägyptischem Tee, Kaffee und Wein ausklingen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 19,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.
Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

9218 Sa, 10.11.12
11.00-15.00 Uhr € 38,00
Ebersberg, Grundschule Floßmannstraße, Schulküche, Essam Bolous

Thailändische Küche

Wollen Sie Gerichte aus der thailändische Garküche kennen lernen? Wollen Sie die feine, leichte thailändische Küche kennen lernen?
In diesem Kurs bereiten wir wieder an jedem Abend ein ganzes Menü mit Vorspeise, 2 Hauptgerichte (Fleisch, Fisch), Gemüsebeilage und Dessert - interessant gewürzt und kombiniert. Neue Rezepte!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 24,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9221 ab Mi, 10.10.12
2 x 18.00-22.00 Uhr € 61,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Yenchai Brandl

Chinesische Küche

Dieser Kurs bietet wieder eine neue Auswahl an traditionellen chinesischen Gerichten.
Das Menü wird ergänzt durch eine Suppe und einen Nachtisch. Die Gerichte werden schonend im Wok gebraten oder gedämpft. Dazu wird Tee und Pflaumenwein serviert. Lassen Sie sich von neuen Rezepten überraschen und genießen Sie ein schmackhaftes Menü in netter Gesellschaft.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 14,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9222 Fr, 19.10.12
18.00-22.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Wendy Lüdtke-Choi

Fernöstliche Küche

In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam eine neue Auswahl an fernöstlichen Gerichten zu. Wenn Sie Spaß an fernöstlichen Spezialitäten haben, genießen Sie ein bunt gemischtes Menü in netter Atmosphäre. Der fernöstlich eingedeckte Tisch, verschiedene Teesorten sowie Pflaumenwein bilden den festlichen Rahmen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 14,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9223 Fr, 16.11.12
18.00-22.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Wendy Lüdtke-Choi

Koreanische Küche

Die koreanische Küche ist der chinesischen Küche ähnlich. Auch in Korea ist Reis das Hauptnahrungsmittel und es wird viel im Wok gekocht. Allgemein ist die koreanische Küche aber wesentlich würziger und schärfer als die chinesische Küche. Neben Reis bilden vor allem Gemüse die Grundnahrungsmittel der Koreaner. Daneben gibt es viel Fisch, erst der steigende Wohlstand der letzten Jahrzehnte führte zu einem steigenden Konsum von Fleisch. Typische Gewürze in Korea sind rote Peperoni, Schalotten, Sojasoße, fermentierte Sojabohnenpaste, Ingwer und Sesamöl. Getrunken wird hauptsächlich grüner Tee, der in Korea einen ähnlichen Stellenwert genießt wie in China oder Japan. Lassen Sie sich überraschen! In diesem Kurs kochen wir Sundaebu (Seiden Tofu Suppe), Pajeon (Pfannkuchen mit Meeresfrüchte, Bulgogi (mariniertes gebratenes Rindfleisch u.v.m.).
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben, Getränk.
Lebensmittelgeld von 17,00 € pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9226 Do, 22.11.12
18.00-22.00 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Indische Küche für Einsteiger

Als Inbegriff für die indische Kochkultur gelten in der westlichen Welt das starke Würzen und das Verwenden von scharfen Soßen. In diesem Kurs werden Sie in die Vielfalt der Gewürze und ihre Verwendungsmöglichkeiten eingeführt. Neben mehreren Gerichten mit und ohne Fleisch lernen Sie die typischen Currys, Masalas (Gewürzmischungen) und raffinierte Soßen kennen.
Lassen Sie sich von dem Geschmack und den exotischen Düften dieser vielseitigen Küche verführen!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 14,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9227 Do, 24.01.13
18.00-22.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Südindische Küche - vegetarisch

An diesem Abend lernen Sie die vegetarischen Spezialitäten aus Südindien kennen.
Wir bereiten mehrere leckere vegetarische Gerichte zu, wie z.B.: Aviyal (Gemüsecurry mit Linsen), Hydrabadi Gemüsebiryani, Mysore bondas (Vorspeise), weiße Kürbiscurry mit Kokosmilch und Tamarinde-Reis und vieles mehr.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9228 Do, 11.10.12
18.00-22.00 Uhr € 34,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Kochen quer durch Indien - Westindien

In dieser Reihe lernen Sie die Spezialitäten aus verschiedenen Regionen Indiens kennen.
Die Küche von Goa ist die Heimat der scharfen Vindallo Currys (Fleisch). Dazu werden Fleisch, Fisch, Gemüse mit frischer Kokosnuss, zahlreiche indische Kräuter und frische Pfefferschoten in verschiedenen Kombinationen zubereitet.
An diesem Abend werden Sie Gerichte wie Malvani Murg (Hähnchencurry-Küstenart), Patraqni Machi (Fisch gedämpft in Bananenblätter), Hähnchen Xacuti (Hähnchen Goa-Art) kennen lernen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 17,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9229 Do, 08.11.12
18.00-22.00 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:31 Seite 123

Gesunde Küche und einheimische Spezialitäten

Heilfasten-Woche

Gemeinsam fastet es sich leichter!
Das Fasten ist eine uralte Menschheitserfahrung, die in unserer Zeit wieder entdeckt und sehr geschätzt wird. Beim echten Fasten (Heilfasten) schaltet der Körper auf die Versorgung aus den körpereigenen Nahrungsdepots um. Es bedeutet daher nicht hungern, sondern bewusst verzichten und ist durch die sich einstellende Entgiftung und Entschlackung ein Gewinn für Körper, Geist und Seele.
In den gemeinsamen Treffen wird Ihr Heilfasten unterstützt und Sie erhalten Anregungen zum Fasten und zu gesunder Ernährung (Gemeinsamer Fastenbeginn ist Freitag!). Begleitende Meditationen (incl. Gehmeditation) ermöglichen Ihnen Willensstärke zu entwickeln, ein Loslassen von innerem und äußerem ''Zuviel" und zugleich zu entspannen. Sie haben Gelegenheit, Ihre (Fasten-)Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen.

2082 € 68,00
Di, 09.10.12 19.00-21.00 Uhr
Do, 11.10.12 19.00-21.00 Uhr
Sa, 13.10.12 13.00-16.00 Uhr
Mo, 15.10.12 19.00-21.00 Uhr
Mi, 17.10.12 19.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Beate Wagner

Essen und Trinken - der Himmel auf Erden

Ernährung nach den 5-Elementen und Ayurveda Wissenswertes aus der Energieküche
Schon immer wußte man, dass unsere Nahrungsmittel und Gewürze wie Heilkräuter auf Körper und Geist wirken, nur wesentlicher sanfter. In der Energieküche wird mit Achtsamkeit und im Einklang mit der Natur gekocht. Sie verbindet das Geheimnis der Kochtöpfe aus China, Japan und Indien (Ayurveda) und der traditionellen europäischen Küchen. Genuss, Bekömmlichkeit, Wohlgefühl und Vitalität stehen im Mittelpunkt.
In diesem Seminar erfahren Sie, welche Nahrungsmittel und welche Zubereitungsarten der jeweiligen Jahreszeit entsprechen und wie sie kombiniert werden, damit sie stärken und Harmonie für Körper und Geist bringen. Ich vermittle eine ausgewogene Kunst des Kochens, bei der das Zusammenspiel unserer 5 Geschmäcker (süß, salzig, sauer, scharf und bitter) und die Wirkung der thermischen Eigenschaften unserer Nahrungsmittel, die uns entweder wärmen oder abkühlen, im Vordergrund stehen. 'Wer ständig friert und Gewichtsprobleme hat, sollte keinen Joghurt und Salate essen, sondern wärmende Suppen!' Essen wir uns gesund und glücklich mit einer natürlichen ausbalancierten Küche! Schon Alltagsbeschwerden wie Müdigkeit, Erschöpfung, Kälteempfinden, Heißhunger auf Süßes, Gewichts- und Verdauungsprobleme, Schlafstörungen und vieles mehr kann man durch eine ausgewogene Ernährung zum Verschwinden bringen und Harmonie und Lebensfreude werden sich wieder einstellen.
Eine Einführung in die Vegetarische Energieküche (5 Elemente-Küche und Ayurveda) erleben Sie in dem Kochkurs: 'Die Harmonie im Kochtopf!' KN 9262.
Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und Kochdozentin nach der TCM und Ayurveda.
Die Teilnehmer können bei der Dozentin ein ausführliches Skript erwerben (€ 2,00).
Anmeldung erforderlich!

2085 Do, 10.01.13
18.30-21.30 Uhr € 15,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Brigitte Schuller

Heilkräuterwanderung um den Egglburger See

Das Naherholungs-Naturschutzgebiet am Egglburger See bei Ebersberg besticht durch eine Vernetzung unterschiedlichster Biotoptypen und Standorten von Wildkräutern. Darunter befinden sich zum Teil seltene Arten. Unsere Wanderung steht unter dem Leitmotiv der medizinischen, pflanzenheilkundlichen Anwendungsmöglichkeiten der in ihrer natürlichen Umgebung zu entdeckenden und bestimmenden Kräutern.
Bitte festes Schuhwerk und evt. Regenschutz mitbringen.
Treffpunkt: Gasthaus "Zur Gass" am Egglburger See.

2087 So, 07.10.12
14.30-17.30 Uhr € 15,00
Ebersberg, Egglburger See, Bernd Hertling

Gutes aus der Hecke - Wanderung bei Herrmannsdorf

Bei dieser Wanderung lernen Sie fruchttragende Wildgehölze am naturnahen Standort kennen. Im Herbst bieten uns heimische Waldrand- und Heckengehölze wie Schlehe, Weißdorn, Holunder, Wildrosen oder Sanddorn ihre Früchte dar. Diese Früchte wurden von der Sonne gleichsam gegart und zur Reife gebracht. Auf diese Weise haben sie ihre übermäßige Wässrigkeit verloren und reichlich vom Feuerelement in sich aufgenommen. Aufgrund dieser Wärmequalität sind sie für den Menschen als Lebens- und Heilmittel gerade im Winter so wertvoll. Wir besprechen die Grundlagen der Fruchternte und der Verarbeitung zu verschiedenen Rezepturen. Gemeinsam setzen wir eine alkoholische Tinktur an.
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung.
Treffpunkt: Kundenparkplatz

2088 Sa, 13.10.12
11.00-14.30 Uhr € 18,00
Herrmannsdorf bei Glonn, Bernhard Kern

Stress lass nach! - Kochen für Eilige

Vegetarische Rezepte, einfach und lecker zubereitet nach der Energieküche (5 Elemente und Ayurveda).
Sie haben wenig Zeit, doch es soll schnell was Gutes und Gesundes am Tisch stehen? In diesem Kurs bekommen Sie Anregungen, wie Sie mit den fünf Geschmacksrichtungen sauer, salzig, süß, scharf und bitter und mit wärmenden und kühlenden Nahrungsmitteln ausgewogen kochen und mit neuen Gerichten Ihre Alltagsküche bereichern.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9243 Do, 25.10.12
18.00-22.00 Uhr € 34,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Brigitte Schuller

Schnelle Alltagsküche mit kleinem Budget

Gesundes Essen muss nicht teuer sein!
Auch mit wenig Geld und ohne großen Aufwand kann etwas Köstliches auf dem Tisch stehen. Wir orientieren uns dabei an der frischen Jahreszeitenküche und bereiten verschiedene Rezepte zu: schnell und unkompliziert, aber mit Pfiff!
Bitte mitbringen: Getränke, Schürze und verschließbares Gefäß.
Lebensmittelgebühr von € 10,00 ist inklusive.

9245 Mi, 17.10.12
19.00-21.30 Uhr € 13,10
Unterstützt vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten!
Markt Schwaben, AWO-Gebäude, Herzog-Ludwig-Str. 20, Rückgebäude, Petra Heidinger

Feines Fingerfood

Sie haben Gäste eingeladen und wissen nicht, was Sie servieren sollen? Leckeres und raffiniertes Fingerfood ist immer ein »Hingucker«. Ihre Gäste werden begeistert sein über die Vielfalt, die Sie gezaubert haben. Suppen im Glas oder in der Espressotasse serviert, Spieße oder Crépesrouladen mit verschiedenen Füllungen - alles kann mit der Hand gegessen werden und ein Abendessen ersetzen. Rezepte und Tipps erhalten Sie als Manuskript.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 18,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.
Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

9248 Fr, 23.11.12
18.00-22.00 Uhr € 37,00
Ebersberg, Grundschule Floßmannstraße, Schulküche, Thomas Hohenschläger

Gluten und Laktose freie Küche

Insbesondere der Biobranche ist es zu verdanken, dass Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit eine Vielfalt von Alternativen zu den herkömmlichen Getreidesorten zur Verfügung haben. Natürlich sind Weizen, Dinkel, Hafer und alle anderen Gluten haltigen Getreide nach wie vor tabu, aber im Gegensatz zu früheren Zeiten, gibt es heutzutage keinen Verzicht mehr auf Genuss von feinsten Speisen, da die Anzahl Gluten freier Lebensmittel mittlerweile so reichhaltig ist, dass es einem gar nicht auffällt, wenn einem toll schmeckende Gerichte "mit ohne" Gluten serviert werden.
Menschen die natürlicherweise eine Laktoseintoleranz haben, dürfen sich glücklich schätzen, dass es auch in diesem Bereich viele köstliche Alternativen gibt, die zudem ernährungsphysiologisch wesentlich wertvoller einzuordnen sind als die Milchprodukte. Gekocht werden in diesem Kurs vegetarische Gerichte (Suppe, Hauptspeisen, Desserts) auf Grundlage der 5 Elemente Küche. Die Zutaten stammen aus ökologischem Anbau.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 14,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9250 Do, 18.10.12
18.30-22.00 Uhr € 30,50
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Franz Xaver Bodmaier

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:31 Seite 124

Ernährung und Mode Einheimische Spezialitäten

"Jetzt geht´s ans Eingemachte!"

Eine alte Vorratstechnik erlebt eine neue Blüte
Rote Paprika und Tomaten, grüne Bohnen und Zucchini, süße Pflaumen und duftende Birnen - all diese Herrlichkeiten aus meinem Garten oder vom Bauernmarkt - wie kann ich sie auch im Winter genießen? Kein Problem! Im Glas hält sich die Sommerernte monatelang und schmeckt herrlich! Selber Einkochen lohnt sich, macht Spaß und ist überhaupt nicht schwer. In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie Sie all diese Köstlichkeiten ins Glas bringen und keine Tiefkühltruhe mehr brauchen. Einkochen, Einwecken, in Öl einlegen und milchsauer eingelegtes Gemüse wie Sauerkraut - unser frisches Gemüse und Obst traditionell konserviert für die vegetationsschwache Jahreszeit!
Es werden nur biologische Zutaten verwendet!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, kleine Einweckgläser oder Twist-off-Gläser (Gläser mit Deckel), Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9258 Fr, 05.10.12
18.00-22.00 Uhr € 34,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Brigitte Schuller

Suppen und würzige Eintöpfe

Geliebt oder als Kind gehasst, kalt lassen sie niemanden. Suppen sind von Natur aus wärmend und Energie aufbauend. Sie "halten Leib und Seel´ zusammen". Wie oft hat eine warme Suppe im Bauch Ihre Laune verbessert und Kraft gegeben?
Im Winter und in Zeiten erhöhten Energiebedarfs verlangt unser Körper nach warmer und sättigender Nahrung. Suppen können ihre Wirkung und Energie schnell im Körper verteilen, sind leicht zu kochen und können auch auf Vorrat (8 Stunden Kraftbrühe) zubereitet werden. Kraftsuppen sind aus der Sicht der Chinesischen Medizin pure Energie und wichtig für eine harmonische Lebensweise.
In diesem Kochkurs verführe ich Sie in die Welt der Suppen. Lassen Sie sich überraschen von der kulinarischen Vielfalt der energetischen Suppenküche (5-Elemente-Küche)!
Es werden nur biologische Zutaten verwendet!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9259 Mi, 28.11.12
18.00-22.00 Uhr € 34,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Brigitte Schuller

Die Harmonie im Kochtopf!

Eine Einführung in die Vegetarische Energieküche (5-Elemente-Küche und Ayurveda)
Beim Kochen in der Energieküche werden die fünf Geschmacksrichtungen wie süß, scharf, salzig, bitter und sauer gezielt eingesetzt und die Nahrungsmittel entsprechend ihrer Thermik wie wärmend, neutral, kühlend und erfrischend der jeweiligen Jahreszeit und Region angepasst. Das ergibt sehr ausgewogene, bekömmliche und köstliche Gerichte, die dann auch noch harmonisch auf die ganze Familie abgestimmt werden können. Diese Kunst des ausgewogenen Kochens mit dem feinen Kombinieren von aromatischen Gewürzen, Kräutern und Wildkräutern runden eine gelungene Speise ab - das ist die Magie des Kochens.
Wir kochen an diesem Abend ein ausgewogenes Frühstück und ein komplettes Menü der Jahreszeit entsprechend aus biologischen Zutaten.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9262 Do, 17.01.13
18.00-22.00 Uhr € 34,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Brigitte Schuller
Ein Seminar zum Thema Wissenswertes aus der Energieküche finden Sie unter Kurs 2085.

Delikatessen am Wegesrand

Wir treffen uns am Egglburger See und machen einen kleinen Wildkräuterspaziergang. Dabei lernen wir Delikatessen am Wegesrand kennen, die unsere Großmütter noch zu schätzen wussten. Anschließend fahren wir gemeinsam zur Schulküche in die Floßmannstraße in Ebersberg. Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Dort verarbeiten wir die Delikatessen und backen Semmeln, machen einen Wildkräuterquark, eine Wildkräuterbutter und eine Blütenbowle. Anschließend essen wir diese gemeinsam.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Vorratsbehälter, Getränk. Geeignete Kleidung anziehen!
Lebensmittelgeld von € 4,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.
Treffpunkt: Gasthaus zur Gass am Egglburger See.

9263 Sa, 06.10.12
10.00-14.00 Uhr € 23,00
Ebersberg, Egglburger See, Ursula Meese

Show-Cooking im "Genuss & Meer"

Erleben Sie live, wie Sie hochwertige und ausgesuchte Lebensmittel richtig zubereiten. Der Inhaber von "Genuss & Meer" wird für Sie kochen und Ihnen gleichzeitig eine Menge über die richtige Handhabung erzählen.
Wenn Sie möchten, können Sie auch selbst aktiv werden - üben Sie doch bei der Gelegenheit einmal den richtigen Umgang mit diesen Delikatessen.
Und natürlich darf an diesem Abend der Genuss nicht zu kurz kommen: Es erwartet Sie ein besonderes Vier-Gänge-Menü aus unterschiedlichen Gerichten. Dazu können Sie sich einen guten passenden Wein à la carte bestellen.
Guten Appetit!

Fisch-Basics

Show-Cooking im "Genuss & Meer"
* Wie mache ich einen Fischfond? * Zubereitung der passenden Sauce * Wie bleibt mein Fisch saftig, Erkennen des richtigen Garpunktes * Grundkenntnisse im Umgang mit Fisch und Meeresfrüchten, richtige Aufbewahrung zuhause * Keine Angst mehr vor ganzen Fischen: wir zeigen den richtigen Umgang, die richtige Zubereitung und wie Sie Ihren Fisch auf dem Teller grätenfrei genießen können. Wir verwenden - soweit möglich - Produkte aus nachhaltiger Fischerei oder Aquakultur.
Softdrinks und Mineralwasser sind im Preis enthalten.

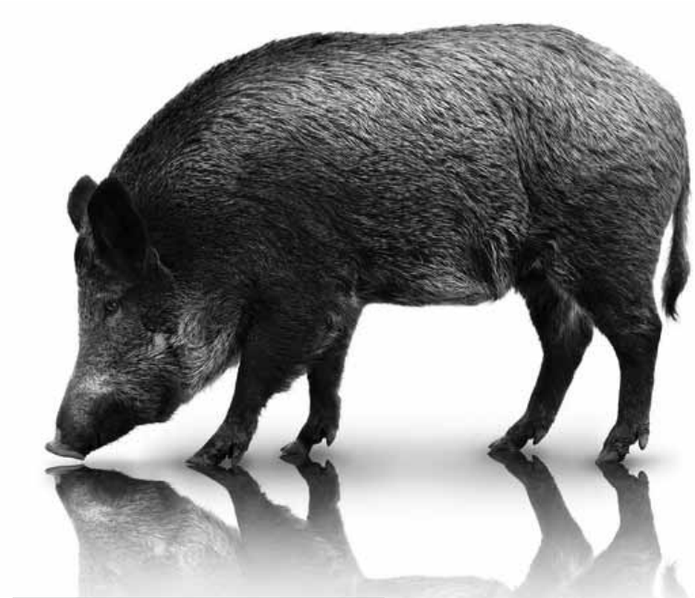
9265 Sa, 17.11.12
19.30-23.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, Genuss & Meer, Wendelsteinstr. 10, Thomas Karg

Krustentiere und Meeresfrüchte - gewusst wie

Show-Cooking im "Genuss & Meer"
Tintenfisch, Garnelen, Muscheln und Hummer lassen jedes Feinschmeckerherz höher schlagen - doch wer diese Delikatessen selbst zubereiten möchte, stößt oft an die Grenzen seiner Koch-Kenntnisse.
Erleben Sie live, wie Sie die Meeresbewohner richtig zubereiten. Der Inhaber von "Genuss & Meer" wird Ihnen eine Menge über die richtige Zubereitung von Krustentieren und Meeresfrüchten, passende Fonds und Saucen und Auswahlkriterien verraten. Wir verwenden - soweit möglich - Produkte aus nachhaltiger Aquakultur.
Softdrinks und Mineralwasser sind im Preis enthalten.

9266 Sa, 19.01.13
19.30-23.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, Genuss & Meer, Wendelsteinstr. 10, Thomas Karg

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:31 Seite 125



Niederwild vom Feinsten: Fasan, Hase und Wildente

Show-Cooking im "Genuss & Meer"

Wildgerichte zählen zu zu den den besonderen kulinarischen Erlebnissen in der Küche.
Gehen Sie mit uns auf die Jagd nach köstlichen Gerichten von Fasan, Hase und Wildente aus unseren heimischen Feldern.
Unser Jäger beantwortet Ihre Fragen zur Jagd und Herkunft unserer regionalen Wildspezialitäten, wir erklären Ihnen den richtigen Umgang und die Vorbereitung von Wildbrett, Tipps und Tricks - damit Ihr Wild auch wirklich saftig bleibt, Tipps für Fonds und Saucen und zeigen Ihnen, wie Sie ein nicht alltägliches, hochwertiges 4-Gänge-Menü für Sie und Ihre Gäste zubereiten.
Softdrinks und Mineralwasser sind im Preis enthalten.

9268 Sa, 20.10.12
19.30-23.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, Genuss & Meer,
Wendelsteinstr. 10, Thomas Karg

Wilde Zeiten - Kochen mit Wild

Show-Cooking im "Genuss & Meer"

Wildgerichte zählen zu den besonderen kulinarischen Erlebnissen in der Küche.
Gehen Sie mit uns auf die Jagd nach köstlichen Gerichten von Reh, Wildschwein und Hirsch aus unseren heimischen Wäldern und Feldern.
Unser Jäger beantwortet Ihre Fragen zur Jagd und Herkunft unserer regionalen Wildspezialitäten; wir erklären Ihnen den richtigen Umgang und die Vorbereitung von Wildbret, warum Sie Ihr Wild niemals spicken oder beizen sollten, Tipps und Tricks für Fonds und Saucen und zeigen Ihnen, wie Sie ein nicht alltägliches, hochwertiges 4-Gänge-Menü für Sie und Ihre Gäste zubereiten.
Softdrinks und Mineralwasser sind im Preis enthalten.

9268 Sa, 03.11.12
19.30-23.00 Uhr € 60,00
Vaterstetten, Genuss & Meer,
Wendelsteinstr. 10, Thomas Karg

Selbst Brot backen

Zu Hause Brot backen ist einfacher als man denkt. Man braucht dazu keine Brotbackmaschine oder komplizierte Zutaten.
Ich möchte Ihnen zeigen, wie einfach es ist einen Teig für Baguette oder Foccachia herzustellen und welche raffinierten Abwandlungen man daraus machen kann. Auch Sauerteigbrot aus Roggenmehl oder Dinkelbrot stehen auf unserem Programm. Zum Schluss genießen wir unser Brot mit leckeren Brotaufstrichen. Sie erhalten von mir dann eine Sammlung der verwendeten Rezepte mit Tipps und Anregungen, damit Ihnen das Brot backen auch zuhause noch Spaß macht. - Wiederholungskurs!
Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, Behälter für die fertigen Brote, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9269 Do, 04.10.12
18.00-22.00 Uhr € 34,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Thomas Hohenschläger

Chocolat - Pralinen selbst gemacht

Ein Nachmittag im Zeichen der Pralinen.
Wir verwandeln die Küche in eine Schokoladen-Manufaktur und stellen gemeinsam eine private Mischung für jeden Anlass her: z.B. Marzipanpralinen, Trüffel weiß und braun, Mandelsplitter und Nougat-Pralinen.. Sie nehmen die selbst gemachten Pralinen aus diesem Kurs mit nach Hause.
Bitte mitbringen: Schürze, kleine Brotzeit, Getränk, Dose für Kostproben, Pralinenbesteck (falls vorhanden).
Lebensmittelgebühr von € 14,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9270 So, 25.11.12
14.00-20.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Walter Bittlmeyer

Top im Job - Ernährung, die fit macht

Theoretische Einführung mit anschließendem Kochkurs.
In der Berufswelt werden Ausdauer und Leistungsfähigkeit voraus gesetzt. Eine gute Ernährung ist ein wichtiger Baustein, dass entsprechend Energie bereit gestellt wird und Sie über den Tag verteilt leistungsfähig bleiben können.
Vom Frühstück bis zum Abendessen probieren Sie neue leckere Gerichte, die sich gut im Arbeitsalltag organisieren lassen. Wir bereiten auch Speisen und Salate zu, die sich zum Mitnehmen in die Arbeit eignen. Es werden ökologische oder qualitativ hochwertige Lebensmittel verwendet.
Die Dozentin ist Dipl. Ökotrophologin (FH).
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 17,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9271 Fr, 12.10.12
18.00-22.00 Uhr € 33,50
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Sandra Pusch

Seit 40 Jahren die Weinadresse im Münchner Osten !

- 600 verschiedene Weine
- viele Weine unter 4,00 Euro
- Groß- und Einzelhandel
- Probiermöglichkeit
- Einzelflaschenverkauf
- Fachkundige Beratung
- Kommissionsware für Ihre Feste - Gläserverleih.
- Ab 24 Flaschen frei-Hauslieferung im Großraum München.

Hieber Wein®

Ihr Weinfachhändler ganz in Ihrer Nähe !
Fordern Sie unsere Preisliste an !

85646 Anzing-Obelfing / Gewerbegebiet-Süd / Gutenbergstr. 6
Telefon 08121/6048 / Fax 1543 / www.hieber-wein.de

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:31 Seite 126

Einheimische Spezialitäten, Wein, Kochen mit Kindern

Herrenabend: Kochen für Männer

Für Männer die schon Erfahrung in der Küche haben, die einen Herrenabend bei mir besucht haben oder denen es einfach Spaß macht in der Küche zu stehen.
Diesmal wollen wir etwas anspruchsvollere und raffiniertere Fleisch- und auch Fischgerichte zubereiten. Es werden Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft verwendet. Rezepte und Tipps erhalten Sie als kleines Manuskript.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, ein Messer und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 20,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9272 Fr, 11.01.13
18.00-22.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Thomas Hohenschläger

Wein und Schokolade - Genussvoll kombinieren

Wein und Schokolade passen gut zusammen. Beide enthalten eine Vielzahl von Aromen, die sich gut ergänzen, den Genuss steigern oder auch in spannendem Kontrast stehen können. Sie erfahren vieles über Geschichte, Herkunft, Sorten und Herstellung von Wein und Schokolade. Sie lernen die Vielfalt der Aromen kennen und verkosten 8 Weine und 8 Schokoladen verschiedenen Typs sowohl einzeln als auch in Kombination. - Wiederholungskurs!
Bitte ein Probierglas mitbringen.
Lebensmittelgeld von € 8,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9292 Fr, 01.02.13
19.00-21.30 Uhr € 21,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Michael Drechsler

Weintypen und Weinstile

Vom Perlwein bis zur Auslese, vom leichten Primeur bis zum Portwein lernen Sie verschiedene Weintypen und -stile kennen. Längst werden Weine nicht nur einfach gekeltert, sondern weiter verfeinert.
Lernen Sie die Vielfalt der Weinwelt kennen und finden Sie Ihre persönlichen Lieblingsweine.
In einer Vergleichsprobe testen Sie 4 Weißweine, 1 Roséwein und 5 Rotweine aus unterschiedlichen Anbaugebieten und von unterschiedlichen Weinstilen. Bitte ein Probierglas mitbringen.
Lebensmittelgebühr von € 10,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9293 Fr, 09.11.12
19.30-22.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Michael Drechsler

Ich koche mit Papa internationale Gerichte

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben?
Bei uns lernst Du leckere internationale Gerichte zuzubereiten. Wir werden nach einfachen Rezepten kochen und dabei wird Dir Dein Papa oder Großvater helfen. Am Ende essen wir gemeinsam.
Anmeldung nur als Vater/Opa-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren)
Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von € 14,00 pro Paar/ Kurs ist inklusive. Zusätzliches Kind: € 12,00 (inkl. LMG).
Bitte mitbringen: Schürze/ geeignete Kleidung, verschließbares Gefäß, Getränk.

9274 Sa, 06.10.12
11.00-14.30 Uhr € 34,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gerardo Pasquale Tauriello

9275 Sa, 26.01.13
11.00-14.30 Uhr € 34,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gerardo Pasquale Tauriello

Kinder kochen

(Kinder von 6-8 Jahren)

Wir zaubern uns ein kleines Überraschungsmenü. Ich zeige euch wie man wäscht, schält, schneidet und kocht. Was wir kochen, wird noch nicht verraten - ich gebe euch ein Rezept mit zum Nachkochen.
Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: Dosen in verschiedenen Größen für Kostproben, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.
Materialgeld von € 6,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.

9282 So, 07.10.12
10.00-13.00 Uhr € 17,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Kinder kochen

(Kinder von 9-11 Jahren)

Kochen einmal anders: ich zeige euch einfache Tipps und Tricks. Wie kocht man richtig gutes und frisches Essen? Wollt ihr einige Rezepte kennenlernen und mitnehmen dann schaut vorbei!
Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: Dosen in verschiedenen Größen für Kostproben, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.
Materialgeld von € 7,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.

9283 So, 11.11.12
10.00-13.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Halloween Gruselkost

(Kinder von 7-11 Jahren)

Buh, aaaaaahhhhh, habt ihr mich jetzt erschreckt!
Zu Halloween wollen wir uns Gruselschleim kochen und Gespenster backen! Den Rest verrate ich erst, wenn ihr vorbei kommt. Aber seit gewarnt der Kurs ist nichts für schwache Nerven. Ihr könnt euch auch verkleiden wenn ihr wollt!
Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: Dosen in verschiedenen Größen für Kostproben, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.
Materialgeld von € 8,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.

9284 So, 21.10.12
10.00-13.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Der WEINphilosoph
Herbert Schilder · www.weinphilosoph.de
Wendelsteinstraße 4 · 85591 Vaterstetten
Tel. 08106/301160 · Mobil 0163/5117117
Individuelle Weingeschenk-Ideen, die größte Single-Malt-Whisky-Auswahl im Landkreis
Der WEIN philosoph
Öffnungszeiten:
Dienstag-Freitag 10-13 und 15-18 Uhr
Samstag 9-13 Uhr
Ihre Weinpräsente versenden wir europaweit!

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:31 Seite 127

Kochen mit Kindern, Farbe und Stil

Weihnachtsbacken und -basteln

(Kinder von 7-10 Jahren)

Wir backen Lebkuchen, Plätzchen und ein Geschenk. Wir basteln schöne Geschenke für eure Lieben und verpacken sie auch gleich! Viele tolle Ideen warten auf euch, kommt vorbei und macht mit! Maximal 6 Kinder.

Bitte mitbringen: Dosen für Kostproben, blickdichte Tüte, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.

Materialgeld von € 7,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.

9285 Sa, 15.12.12
9.00-12.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Geburtstagstorte leicht gemacht

(Kinder von 9-11 Jahren)

Ein Geburtstag naht, was schenke ich nur? Jeder hat alles was er braucht, aber viele würden sich über eine Torte freuen. Ich zeige euch eine tolle Torte, bei der wir backen, streichen und verzieren! Den Tortenboden schneidet und die Torte Stück für Stück größer werden lässt.

Maximal 6 Kinder.

Bitte mitbringen: Runde Kuchenform, Transportbox für Torte, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.

Materialgeld von € 8,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.

9287 So, 20.01.13
10.00-13.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Kinder machen Frühstück

(Kinder von 9-11 Jahren)

Die Kinder entdecken neue Möglichkeiten fürs Frühstück. Es werden Haferflocken selbst zubereitet, ein leckeres Müsli nach Belieben mit Früchten und Nüssen zusammen gestellt, Obstspieße gesteckt und bunte Brotschnitten kreiert.

Wir verwenden ökologische Lebensmittel der Saison. Wie die Großen schnippeln, mixen und rühren die Kinder und lernen dabei, wie viel Spaß es macht, Aufgaben beim Frühstück selbst übernehmen zu können. Im Anschluss daran werden die hergestellten Speisen in geselliger Runde an einem schön geschmückten Tisch verzehrt.

Maximal 6 Kinder.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk

Lebensmittel- und Materialgeld von 7 € pro Kind/ Kurs ist inklusive

9288 So, 18.11.12
10.00-13.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Sandra Pusch

Farbberatung ´Colour Balance`

Wissen Sie, welche Farben Ihnen optimal stehen? An diesem Tag erhalten Sie eine individuelle Farbanalyse und erfahren, wie Sie sich in Beruf und Privatleben positiv und dem Anlass entsprechend farblich stimmig präsentieren.

Bei dieser Methode werden Sie mit der professionellen Unterstützung der Farbberaterin die Farben entdecken, die Sie innerlich und äußerlich in die Balance bringen werden. Hier wirkt das Prinzip 'wie innen so außen'. Die Farben, die Sie innerlich in die Balance bringen, sorgen auch dafür, dass Sie äußerlich noch lebendiger, attraktiver, frischer und ausdrucksvoller sein werden. Sie erhalten damit ein Plus an Vitalität. Dieser Prozess wird nachhaltig unterstützt, wenn Sie zukünftig Ihre Kleidung (evtl. Kosmetik oder Haarfarbe) in diesen Farben tragen. Zur Umsetzung gibt es entsprechende Informationen.

Jede Teilnehmerin erhält eine Farbanalyse und wird anschließend in ihren neuen Farben geschminkt. Freuen Sie sich auf das tolle ´Aha-Erlebnis`. Es besteht die Möglichkeit, im Kurs einen Farbpass zu erwerben.

Bitte ein paar Oberteile in verschiedenen Farben mitbringen. Maximal 5 Teilnehmerinnen.

9308 So, 14.10.12
10.00-18.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nadja Pilhofer

9309 Sa, 26.01.13
10.00-18.00 Uhr € 65,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Nadja Pilhofer

Frisurenberatung für Frauen

Die Haare sind ein wichtiger Teil unseres persönlichen Ausdrucks und Erscheinungsbildes. Deswegen sollte die Frisur auch zu unserem Typ passen. Bei der Frisurenberatung wird zuerst auf die Persönlichkeit jeder Teilnehmerin eingegangen, bevor dann die äußeren Kriterien beachtet werden. Hierbei spielt die Gesamterscheinung eine große Rolle, beispielsweise die Körpergröße, der Kopf im Verhältnis zum Körper, die Gesichtsform, das Profil, die Haarbeschaffenheit. Mit diesen Kriterien und der Persönlichkeit der Teilnehmerin, lässt sich eine optimale typgerechte Frisur empfehlen.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Maximal 6 Teilnehmerinnen.

9313 Fr, 25.01.13
17.30-21.30 Uhr € 33,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nadja Pilhofer

Typgerechtes Schminken

Gemeinsam entwickeln wir Ihr typgerechtes Make-up unter Berücksichtigung Ihrer Proportionen und der Farben, die Ihre positive Ausstrahlung unterstreichen.

Dabei erlernen Sie wichtige Grundregeln des Schminkens sowie den sicheren Umgang mit verschiedenen Schminkutensilien. Tipps und Tricks aus der Visagistik runden diesen Workshop ab und zeigen den Weg zu einem frischen und natürlichen Tages-Make Up.

Bitte mitbringen: Stirnband, kleinen Standspiegel, verschiedene Pinsel, Schreibzeug und - wer möchte, zwecks Klärung - die eigene dekorative Kosmetik, Materialgeld von 5 € ist im Kurs zu zahlen.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Maximal 5 Teilnehmerinnen.

9316 Fr, 09.11.12
17.30-21.30 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nadja Pilhofer

"Kunst & Kulinarisches"

Gestalterische und kulinarische Kunstwerke aus dem Repertoire unserer Kursleiter.

Die hohe Schule des Kochens und herausragende Beispiele bildender Kunst in einem Buch.

Ab sofort erhältlich in der Geschäftsstelle der vhs und im "Buchladen" Vaterstetten.

96 Seiten / EUR 12.00

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:31 Seite 128

Einen Tag lang Zeit zum Nähen!

Wer Freude am Schneidern gefunden hat und schon selbständig daheim arbeitet, braucht trotzdem manchmal etwas Unterstützung.
Die soll in Zukunft einmal im Monat möglich sein bei unseren Nähtreffen an einem Samstag oder Sonntag.
Bitte setzen Sie sich eine Woche mit der Kursleiterin in Verbindung, Tel. 08093/901661, um Ihre Arbeit vorzubesprechen.
Max. 7 Teilnehmerinnen.30 min Mittagspause.

9320 So, 07.10.12
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

9321 Sa, 24.11.12
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

9322 So, 20.01.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

Nähkurse

Junge Mode, Accessoires oder elegante Kleidungsstücke sind zu teuer? Von wegen! Trauen Sie sich und schneidern Sie sich Ihr Traumstück selbst.
In unseren Nähkursen möchten wir Ihnen Hilfestellung anbieten von der richtigen Stoffauswahl über die Schnittgewinnung schöner Teile aus den Modezeitschriften bis zum Nähen und Fertigstellen von Blusen, Röcken, Hosen, Kleidern etc.. Natürlich können Sie auch Stücke für Ihre Kinder und Partner oder auch für die Wohnung herstellen.
Unsere Kursleiterinnen sind alle Schneidermeisterinnen und passen sich im Schwierigkeitsgrad den Fertigkeiten der Teilnehmer an. Neulinge wie auch Fortgeschrittene werden individuell betreut und gefördert, d.h. jede Kenntnisstufe berechtigt zur Teilnahme am Kurs.
Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit - die am Kurstag erarbeiteten Stücke können und sollen daheim weiter genäht werden.
Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer Kursleiterin in Verbindung, wenn Sie bisher noch nicht in diesem Nähkurs waren oder Sie spezielle Auskunft wünschen.
Wenn nicht anders angegeben, sind maximal 6 TeilnehmerInnen im Kurs.

9323 ab Do, 04.10.12
10 x 19.00-21.30 Uhr € 108,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Zorneding, Schule, Schulstr. 11, Blaues Haus, UG, Dorothea Lokner

9323A ab Do, 10.01.13
5 x 19.00-21.30 Uhr € 55,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dorothea Lokner

9324 ab Mi, 26.09.12
6 x 9.00-11.15 Uhr € 60,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

9324A ab Mi, 28.11.12
6 x 9.00-11.15 Uhr € 60,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

9326 ab Do, 04.10.12
10 x 9.00-11.15 Uhr € 98,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dorothea Lokner

9328 ab Di, 09.10.12
8 x 19.00-21.30 Uhr € 88,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Axenböck

Selbst genäht!

Lust am Schneidern?
Doch nur in der Theorie und nicht in der Praxis? Dann gibt es jetzt die Gelegenheit, mit fachlicher Unterstützung etwas Einfaches, aber doch Schönes hinzukriegen.
Bitte Schnitt, Stoff und weitere Nähutensilien mitbringen. Bitte setzen Sie sich eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin in Verbindung, Tel. 08093/901661, um Ihr Projekt vorzubesprechen.
Maximal 7 Teilnehmerinnen.

9329 € 45,00
Fr, 22.02.13 18.45-21.45 Uhr
Sa, 23.02.13 10.00-17.30 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

Grundschnitte auf Maß - Grundkurs

An Hand von Ihren Maßen lernen Sie Ihren ganz persönlichen Grundschnitt für einen Rock, eine Hose und eine Bluse zu zeichnen. Diese Schnitte können Sie als Basis für alle Kleidungsstücke, die Sie nähen wollen, benützen.
Bitte mitbringen: Großer Bogen festes Papier (z.B. Verpackungspapier), Schnittpapier, Bleistift, langes Lineal, Schneiderwinkel, Geodreieck, Klebestift, Klebeband, Maßband, Taschenrechner, Notizblock.
Maximal 5 TeilnehmerInnen.

9330 ab Mo, 07.01.13
5 x 19.00-21.30 Uhr € 67,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

Grundschnitte auf Maß - Fortgeschrittene

Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme am Grundkurs 'Grundschnitte auf Maß', in dem die Basis-Schnitte hergestellt wurden. Mit den Schnitten wird in diesem Kurs weiter gearbeitet und es werden Wunschmodelle entwickelt wie z.B. ein besonderes Kleid, ein Mantel, ein Blazer.
Bitte mitbringen: Großer Bogen festes Papier (z.B. Verpackungspapier), Schnittpapier, Bleistift, langes Lineal, Schneiderwinkel, Geodreieck, Klebestift, Klebeband, Maßband, Taschenrechner, Notizblock.
Maximal 5 TeilnehmerInnen.

9331 ab Mo, 01.10.12
4 x 19.00-21.30 Uhr € 53,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

Aller Anfang muss nicht schwer sein

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse, denn hier lernen und üben Sie den Umgang mit der Nähmaschine. Jene Nähmaschinen, die im Keller verschwunden sind, von der Oma geerbt oder solche, die entmutigt in einer Ecke abgestellt worden sind. Hier gilt "Learning by Doing" ohne komplizierte Anleitungshefte.
Hier werden alle umgänglichen Arbeitsabläufe erklärt vom Einfädeln, Spulen, Wahl der Nadel- und Garnstärke, Pflege der Nähmaschine, Fehlerquellen enthüllt, Nähfüße ausprobiert, Stichvielfalt geübt und die ersten Nähte ausprobiert.
Mitzubringen sind: Nähmaschine, verschiedene Maschinengarne, Stoffreste, Ersatznadeln, kleine und große Schere, Handmaß, Maßband, Stecknadeln, Schreibzeug. Vorab Info gerne bei der Kursleitung möglich: Tel. 08106/3772890.
Maximal 6 Teilnehmer.

9334 Sa, 13.10.12
10.00-17.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dorothea Lokner

Mein erstes selbst genähtes Teil

In diesem Kurs können Sie nach Ihren Wünschen schlichte Kleidungsmodelle als Ergänzung zu Ihrer Garderobe oder Dekoobjekte für die Wohnung nähen.
Bitte mitbringen: wenige Vorkenntnisse, Nähmaschine, Nähutensilien wie: Stoff, Nähgarn, Schnittmuster, Schnittpapier, Kopierpapier, Kopierrädchen, Steck- und Nähnadeln, Schneiderkreide, Stoffschere, Maßband, Lineal, Winkel, Schreibzeug. Vorab Info gerne bei der Kursleitung möglich: Tel. 08106/995176.
Maximal 6 Teilnehmer.

9335 ab Mo, 05.11.12
6 x 19.00-21.30 Uhr € 67,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

Weihnachtliches Näh-Design - Geschenke selbst gemacht!

Die Adventszeit steht vor der Tür und somit auch die Zeit des Dekorieren und Schenkens.
Wir wollen in diesem Kurs kleine, einfache Geschenke und Weihnachtsdekorationen nähen, z.B. Weihnachtssterne für den Adventskranz, weihnachtliche Tischläufer mit passenden Stoffservietten oder eine Kochschürze für Kinder. Was es auch sein mag - in diesem Kurs bekommen Sie Unterstützung beim Verwirklichen Ihrer Weihnachtsideen.
Vorab bitte bei der Kursleitung melden, um erste Gedanken zu besprechen: Tel. 08106/3772890.
Maximal 6 Teilnehmer.

9336 € 37,00
Fr, 23.11.12 19.30-21.30 Uhr
Sa, 01.12.12 10.00-17.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dorothea Lokner

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:31 Seite 129

“Aus alt - mach neu”

Sehr im Trend sind Kleider oder Accessoires, die aus einer alten Jeans oder einem anderen gebrauchten Kleidungsstück hergestellt werden, zum Beispiel: Taschen, Kleider für die Kinder oder Wohn-Accessoires. In diesem Kurs können auch schon Nähanfänger ohne großen Aufwand schöne Ergebnisse erreichen, wünschenswert ist allerdings, dass man mit der Nähmaschine umgehen kann. Die Dozentin hilft Ihnen beim Ideen-Finden, beim Zuschneiden und bei der Umsetzung.
Bitte mitbringen: das übliche Nähmaterial (Schere, Nadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband,...), eine Nähmaschine, alte Kleidungsstücke und bei Bedarf Borte, Knöpfe, Reißverschluss,etc.Bei Fragen können Sie sich gerne mit der Dozentin vor Kursbeginn in Verbindung setzen.
Eine Stunde Mittagspause.
Maximal 6 TeilnehmerInnen.

9337 Sa, 24.11.12
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

9338 Sa, 26.01.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

Easy Patchwork

Zur Auswahl stehen leicht zu nähende Stücke, die auch an einem Tag fertig werden:
- ein weihnachtlicher Tischläufer mit einem ganz individuellem Sternenmuster (vereinfachte Nähmethode)
- ein Kissen/Stuhlkissen oder eine Decke mit einer Oberfläche im kontrastreichem Zickzackmuster (raffinierte Schnitt- und Nähmethode)
- ein kleines Kosmetiktäschchen/ Kulturtasche mit Reißverschluss aus Stoffresten, evtl. eine nette Geschenkidee. Hierfür stehen 3 verschiedene Versionen in jeweils 3 Größen zu Auswahl.

Wer schon neugierig ist, kann sich die Modelle auch vorab in den Büchern “Flowerpower Patchwork” und “Immer dem Faden nach” vom Klematis Verlag ansehen. Die Bücher sind auch eine gute Inspiration für die Stoffauswahl.
Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer mit leichten Patchwork-Vorkenntnissen.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Rollschneider, Schneidmatte, Patchworklineale, Nähgarne, Nähnadeln, Stecknadeln, Schere, Baumwollstoffe (unbedingt vorgewaschen), kariertes Papier und weichen Bleistift; auch Getränk und Brotzeit mitnehmen, da individuelle Mittagspause!
Bitte setzen Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin in Verbindung, Tel. 08106/3959526, um Ihr Projekt und die benötigten div. Hilfsmaterialien vor zu besprechen.
Maximal 6 Teilnehmerinnen.

9339 Sa, 17.11.12
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Katja Schlutius

Patchwork für Einsteiger

In diesem Kurs werden die Grundlagen vermittelt, wie man rationell und frustfrei mit Lineal, Rollschneider und Nähmaschine umgeht und wie aus Patchwork ein Quilt wird. Wir nähen einen oder mehrere traditionelle Blöcke, die dann z. B. zu Kissen, Tischset, Tischdecke, Wandbehang oder auch zu einer kleinen Quiltdecke verarbeitet werden können.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Rollschneider, Schneidmatte, Patchworklineale, Nähgarne, Nähnadeln, Stecknadeln, Schere, Baumwollstoffe (unbedingt vorgewaschen), Vlieseline H630 für Sets, Tischdecke oder Kissen, Vlieseline H640 für Decken, kariertes Papier und weichen Bleistift.
Bitte bringen Sie sich auch Getränk und Brotzeit mit, da individuelle Mittagspause!
Bitte setzen Sie sich eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin in Verbindung, Tel. 08106/3959526, um Ihr Projekt vor zu besprechen.
Maximal 6 Teilnehmerinnen.

9340 Sa, 12.01.13
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Katja Schlutius

Qualifikationslehrgang ‘Staatlich anerkannte/r Hauswirtschafter/in’ - Vorankündigung

Diese Ausbildung bietet die Möglichkeit, sich die Tätigkeit als Hausfrau/mann staatlich anerkennen zu lassen und den Berufsabschluss zum/r Hauswirtschafter/Hauswirtschafterin - Schwerpunkt städtische Hauswirtschaft zu erlangen. Der Abschluss entspricht einem Gesellenbrief.
Der einjährige Lehrgang umfasst ca. 250 Unterrichtsstunden und findet jeweils donnerstags von 19.00 bis 21.45 Uhr sowie samstags von 8.00 bis 16.30 Uhr statt (außer in den Schulferien). Die staatlich anerkannte Abschlussprüfung wird im Februar 2014 in Ebersberg abgelegt. Für die Zulassung zur Prüfung benötigen Sie einen Nachweis von mindestens viereinhalb Jahren hauswirtschaftlicher Praxis und die regelmäßige Teilnahme an dem Lehrgang.
Alle DozentenInnen sind in ihrem Unterrichtsbereich qualifiziert und sehr erfahren.
Bei Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl von 12 wird der Lehrgang aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert, die Kursgebühr beträgt dann € 650,00. Bei weniger Teilnehmern beträgt die Kursgebühr € 1300,00. Hier ist evtl. eine Förderung durch die Bildungsprämie (www.bildungspraemie.info) möglich.
Die Materialkosten belaufen sich auf € 250,00.
Bei Kursanmeldung ist eine Anzahlung von € 100,00 erforderlich, die mit der Kursgebühr verrechnet wird.
Kursbeginn ist Donnerstag, 28.Februar 2013.
Unverbindliche Infoabende:
Montag, 3.12.12 und Freitag, 18.1.13, jeweils ab 19 Uhr in der Grundschule Wendelsteinstraße 8 in Vaterstetten.
Bitte fordern Sie unser Informationsmaterial an unter der Telefonnummer 08106-359035.

9370 Do, 28.02.13

Ein Kurs nur für mich und meine Freunde?

Eine exklusive Stadtführung für Ihren Verein?
Ein Seminar, nur für Ihre Abteilung?
Oder ein Kochkurs für die Clique?

Kein Problem - wo immer es uns möglich ist, organisieren wir auch Angebote für einen geschlossenen Personenkreis.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf...0 81 06 - 35 90 35

vhs Vaterstetten

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.08.2012 18:31 Seite 130

Firmenschulungen vhs Vaterstetten

vhs | business | training
In der Motivation liegt der Erfolg.

Firmenschulungen

* Managementseminare
* Sprachen
* EDV-Schulungen
* Gesundheitstrainings

Unsere Leistung

* individuelle Beratung
* praxisorientierte Trainer
* Inhouse-Schulungen vor Ort
* Schulungsunterlagen & Zertifikate
* faires Preisniveau

vhs Vaterstetten e. V.
Wendelsteinstrasse 10
85591 Vaterstetten
Tel. 0 81 06 / 35 90 35
Fax 0 81 06 / 35 90 16
service@vhs-vaterstetten.de

www.vhs-vaterstetten.de

autohaus FEICHT

...guter Service ist bei uns serienmäßig

Unsere Leistungen:
Notdienst rund um die Uhr
Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen
Autovermietung
Reparatur
Unfallinstandsetzung mit Lackiererei
Hol- und Bringservice
und vieles mehr...

Nutzfahrzeuge
Service

München Straße 39 85540 Haar www.feicht.de Tel. 0 89 - 45 30 370

WM
Sport&Trends
Ski • Tennis • Fussball • Running

Fahrrad-Reparatur-Service

-Schaltung/ Bremsen einstellen
-Lichtcheck
-Räder zentrieren
-Lager, Züge, Kette fetten nur: € 39,00

Gutschein im Wert von 5 Euro

auf einen
Ski- oder Snowboardservice
auf unserer neuen Reichmann Profi S350

- Rennservice
- Strukturschliff
- Steinschliff für Boards

ein Gutschein pro Service, gültig bis 30.11.2012

Karl-Böhm-Str. 80 • Baldham
www.wm-sport24.de

Ihre Anzeige | erreicht | im Programm der vhs

120.000 Personen | für 6 Monate

preiswert | & | effektiv

burggrafs.
anzeigen & media beratung

Tel. 0 81 06 / 75 65
mobil 0160 / 552 71 44
email: burggrafs@gmx.de

WIR
sorgen dafür,
dass Sie in die Köpfe
der Leute kommen.
Wie lange Sie dort
bleiben, entscheiden

Sie.

2012 ist das Jahr der Genossenschaften.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam kann man seine Ziele besser erreichen als allein. Das ist der Grundgedanke einer jeden Genossenschaft. Wussten Sie eigentlich, dass Volksbanken Raiffeisenbanken auch Genossenschaften sind? Werden Sie Mitglied und profitieren Sie als Teilhaber Ihrer Bank von der Stärke unserer Gemeinschaft. Wir beraten Sie gern.

EIN GEWINN FÜR ALLE
Die Genossenschaften

Raiffeisen- und Volksbanken
im Landkreis Ebersberg

Easy Mode
Die Eventband
www.easymode-band.de
www.facebook.com/easymodeband
Christian Scheitzeneder - Birkenweg 11 - 83567 Unterreit - Mobil: 0173/7064598 - Mail: info@easymode-band.de